



# صحة الطفل

د. خليل مصطفى الديواني

الأعمال العلمية



الهيئة المصرية  
العامة للكتاب



مكتبة الإسكندرية



صحة الطفل



# صحة الطفل

أ. د. خليل مصطفى الديواني



## مهرجان القراءة للجميع ٩٨

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك  
(الأعمال العلمية)

الجهات المشاركة:

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التعليم

وزارة التنمية الرياضية

المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التنفيذ: الهيئة المصرية العامة للكتاب

صحة الطفل

أ. د. خليل مصطفى الديوانى

الخلافه

الإشراف الفني:

للغنان محمود الهندي

المشرف العام

د. سمير سرخان

## على سبيل التقديم

---

تواصل مكتبة الأسرة ٩٨ رسالتها التثويرية وأهدافها النبيلة بربط الأجيال بتراثها الحضارى المتميز منذ فجر التاريخ وإتاحة الفرصة أمام القارئ للتواصل مع الثقافات الأخرى، لأن الكتاب مصدر الثقافة الخالد هو قلمتنا الحصينة وسلاحنا الماضى فى مواكبة عصر المعلومات والمعرفة.

**د. سمير سرحان**

---





## هذا الكتاب

إن المولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جداً فى الظروف بين الداخل والخارج. ففي التسعة شهور الأولى كجين يعيش مرتزقاً عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذى يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى. ولا التنفس، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم - إلى جسم كل وفيلته النمو.. النمو السريع جداً مع دقة شديدة فى التخلق.. فسبحان الذى خلق من خليتين عيناً وجلباً وعظاماً وأجهزة متخصصة...!! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة فى إعداد جسمه لهذه المفاجأة.. فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعاً.



الطفل حديث الولادة

---



## الأم المبتدئة

باق على موعد الولادة شهر . وبينما والد المستقبل وباقي العائلة مشغولون فيما سوف يختارونه اسما للمولود . . وهل سيكون ذكرا أم أنثى . . كان ما يشغل الأم شيئا آخر تماما . لقد كانت خائفة ، متهيبة للموقف تسائل نفسها هل ستقوم بواجبها كام على أحسن وجه أم لا . .

ولعل ما زاد من قلقها في أيام حملها الأخيرة هو كثرة ما كانت تسمع من فتاوى متضاربة يقدمها لها كل من هب وحب حتى انتهى طاوور الناصحين بمعاملة في صالون الحلاقة فتسمع من يقول لها احبلى طفلك اذا بكى ، ولكن الأخرى تنصحها بعدم حمله حتى لا يربى مدللا ، وناصحة تنصحها بإرضاعه من الثدي وأخرى تأمرها بإرضاعه صناعيا . ولكنها استخارت الله وتجاهلت كل هذه النصائح المتشابكة كشوارع جاردن سيتي وأقبلت على الولادة بثقة وهدوء بال ، فما يمر بها من على كل الأمهات منذ بدء الخليقة ولكنه مرورا هادئا سعيها على كل أم وكان سلاحهن هو غريزة الأمومة الكامنة مع بعض الارشادات البسيطة من الطبيب . فالأم حين تحمل طفلها أو ترضعه أو تبسّم له يتولد عندهم الاحساس أنه لها وهي له وبأنه منها وهي منه وما من أحد ، أو كتاب يقرأ - يستطيع أن يعطيه مثل هذا الاحساس .

أما ما دون ذلك مثل تغيير الكافولة واعداد الرضعة فيهن في قيمته ويسهل تعلمه مع الوقت .

ولم تكن الأم ممن لا يملن الى اعداد ما يلزم طفلهن قبل الولادة بل أمضت شهور حملها الأخيرة في شراء كل ما يلزمه في أيامه وشهوره

الأولى • فقد وضعت في حسابها أن أيام الولادة الأولى سوف تكون مليئة بمسئوليات كثيرة نحو طفلها بحيث كان من الأسهل عليها اعداد كل احتياجاته فأعدت قائمة بكل ما يحتاجه على النحو التالي :

#### ١ - مكان النوم :

- ★ سرير أو سلة مبطنة الجوانب •
- ★ مرتبة صغيرة •
- ★ مشمع غير منفذ للماء وآخر احتياطي •
- ★ لبادة فوق المشمع حتى تتشرب البول •

#### ٢ - البطاطين :

- ★ خفيفة سهلة اللف •
- ★ المشفولة من الفانلة الخفيفة •
- ★ أحسنها من الشيلان أو الصوف في الشتاء •

#### ٣ - البانتيو :

- ★ من البلاستيك عادة •

#### ٤ - الملابس :

- ★ الجلابيب من ٣ - ٦ من مقاس أكبر من الطفل نظرا لسرعة نموه وعادة مقاس سنه •
- ★ قمصان ( شايات ) : ٣ - ٦ عادة من القطن • ولا تكون صوفيا الا للطفل التحيل جدا أو في البرد الشديد •
- ★ كوافيل : ١ - ٢ دسمة •
- ★ صدارى : له فتحة أكبر من رأس الطفل ومقاس كبير •
- ★ ملابس أخرى : طواقى تريكو ، جوارب في الجو البارد •
- ★ الفساتين : تجمل الطفل أكثر جمالا ولكنها ليست ضرورية •

## ٥ - أدوات الرضاعة :

★ اذا نوت الأم ارضاع طفلها من الثدي فخير وبركة ولكن لا مانع هنا من شفافة ثدى تستعملها اذا تجمع اللبن في ثديها مما يهدد بحدوث التهاب ، أو من حلمة صناعية تفيد الأم التي تلتهب حلمتها - وخصوصا في أول حمل لها . ولا مانع من بزازة للكرأوية والينسون .

أما اذا قررت الارضاع صناعيا وهذا لا يكون الا لمسبب ضرورى جدا فعليها اعداد :

- ٧ بزازات واثنين احتياطي اذ كسرت احداها .
- حلمات قصيرة حتى لا تلامس حلق الطفل فتؤدى الى القيء .
- أدوات اعداد الرضعة : قمع مصفاة صغيرة ، ملعقة ، برطمان ، غطيان حلمات ، ملقاط لالتقاط الحلمات ، معيار مدرج وفرشاة تنظيف الزجاجات .

## ٦ - أدوات طبية :

- ★ ترمومتر حمام لتحكم على درجة حرارة ماء الاستحمام .
- ★ ترمومتر طبي فهو المقياس الوحيد لحرارة الطفل وليس الجس باليد على الجبهة فكثيرا ما يخطئ .
- ★ لفة قطن .
- ★ مرهم زنك لوقاية الجلد من الطفح .
- ★ قطرة للمعين .
- ★ صابون من صنف نقي هادئ .
- ★ ميزان يعطى الأم وطبيب طفلها فكرة عن نموه وعن كفاية غذائه وخصوصا في أيامه الأولى حين يبكى كثيرا وهنا يجب وزنه حتى يعرف الطبيب هل السبب قلة تغذية مع نقص في الوزن أم هو محض .

اعدنا المدة وانتظرنا المولود فظهر سؤال آخر .. من سيساعد الأم في أسابيعها الأولى ؟ وكان الرد يديها - الأم - أعنى جدة المستقبل - فهي تملك من الحب لاينتها ولاين ابتها ما يكفى ليؤهلها للمساعدة فضلا على تجربتها الطويلة - الناجحة في عالم الأمومة - ولكن الأم لا تكون دائما الرفيق الأمثل فبعضهن يعاملن بناتهن - حتى بعد الولادة - كأطفال صغار

ولا يملن من تكرار توبيخهن عند كل خطأ ، ويصادفن أحيانا الأم التي تكرر لابنتها - أذى تعملى كده .. اوعى تعملى كده غلط.. مثل هذه الأم لا مكان لها هنا ، فالأم المبتدئة تحتاج الى الشعور بأن الطفل لها وحدها وبأنها تقوم بواجبها على أكمل وجه حسب ما تستطيع ولا داعى لمن يذكرها أو يوهما بأن طريقة تربية مولودها صعبة خطيرة مملوءة بالمنعطفات الشاقة . وهنا ممكن أن تلجأ الأم الى شغالة على أن تساعدنا فى أعمال المنزل فقط بالإضافة الى غسيل الملابس للمولود وأدوات رضاعته على أن تتفرغ هى للعناية بمولودها .

#### مكان الولادة :

فى المستشفى أم فى المنزل هو السؤال الذى تسأله الأم والمائلة وللولادة فى المستشفى كثير من الميزات فهناك الممرضات المدربات والأطباء النوبتيون طوال اليوم تحت الطلب وهناك الدواء المتوافر واستعدادات لكل طوارئ جراحية كل هذا يشعر الطبيب ويجب أن يشعر الأم كذلك بالاطمئنان والثقة .

ولكن ولادة المنزل مميزات أخرى كثيرة ، صحيح أن الأم التى أنجبت كثيرا قد تنظر الى الولادة بالمستشفى ببساطة بل أقول بسعادة فهى تكاد تهمس بركة يا جامع ففى هذا راحة لها من الرعاية لطفلها فى فترة قد تكون هى فى أشد الحاجة فيها الى الاستجمام والعناية .

أما الأم التى لم تقم قبلا بتجربة الولادة فأنها تنظر الى الولادة بالمستشفى كشيء غير طبيعى نوعا ، فليس من المستحب بالنسبة لها أن تفصل عن مولودها خوفا عليه من العدوى ولا تراه الا عند الطلب أو كل ثلاث ساعات لمجرد ارضاعه فقد تحس أنها ليست موضوعة فى الحساب كأم وأنه لا ينتفع بها الا كبرازة طبيعية . أما عند الولادة بالمنزل فان شعورها بأنها دائما مع طفلها يعتبر بداية جميلة لها ، فهى تستطيع أن ترعاه باستمرار هى وزوجها .

أما عن الأب الساكن فى المسألة أدهى ، فهما قيل عن مركز الأم فهى لا شك موضع اهتمام ولو نسبى . أما الأب ففى المستشفى يحس أنه خارج الموضوع تماما مثل أى زائر من الأصدقاء والأقارب . فعليه أن ينتظر خارج غرفة الوضع يحرق السيجارة وراء السيجارة حتى يأتيه النبا السار . ثم هو لا يستطيع رؤية مولوده فى حجرة العزل الا من وراء الزجاج ؛



## حجرة المولود الجديدة

إذا سألت أحدا ما هو أهم يوم في حياة الإنسان ؟ .. لأجابه أنه يوم استلام أول وظيفة .. إذا كان ماديا .. أما إذا كان رومانتيكيا فسوف يختار يوم « الخطبة » ولن يقدم على يوم تحديد الزواج كأهم يوم إلا شخص عازب . ولكن الطبيب سوف يؤكد أن أهم يوم في حياة الإنسان هو أول يوم في حياته . وله الحق علميا .. في هذا .

فالمولود حين يستقبل الحياة في أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جدا في الظروف بين الداخل والخارج . ففي التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقا عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذي يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمي . ولا التنفس ، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم - إلى جسم كل وظيفته النمو . النمو السريع جدا مع دقة شديدة في التخلق .. فسبحان الذي خلق من خليتين عينا وجلدا وعظاما وأجهزة متخصصة - !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة في إعداد جسمه لهذه المفاجأة .. فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعا .

راودتني هذه الأفكار وأنا صاعد إلى حجرة المولودة الجديدة حتى القي عليها أول نظرة . وحين وصلت كنت اتحسس طريقى بين ضباب من السجائر التي يدخنها الأقارب وأقارب الأقارب في حجرة الأم حتى دعوت الله أن يخلصنا من عادة اعتبار يوم الولادة - وهو يوم تعاني فيه الأم والوالدة من تعب شديد - يوم زيارة واستقبال ومجاملة ، ولعل أحسن مجاملة هي ترك الأم مع أقرب أهلها في هدوء بضعة أيام تستعيد فيها همتها بعد عناء الولادة .

نهايته .. وفقنى الله لرؤية المولود فابعدتها عن الجمع الحاشد وبدأت في الكشف عليها فكان نبضها ١٤٠ نبضة في الدقيقة وهو طبيعي جدا في الطفل المولود وكان ضغطها ٥٠ / ٨٠ ، والضغط عند الطفل يزيد مع السن حتى إلى ١٠٠ / ٥٠ بعد ٣ شهور وتتوالى زيادته بعد ذلك . أما التنفس فكان بسرعة ٤٠ نفسا في الدقيقة وإن عابه عدم انتظام مؤقت لم يدم أكثر من نصف يوم . وهو وإن لم يخرج عن الحد المقبول فإنه يجب أن يدعو الطبيب والأهل - للاهتمام وملاحظة أى زرقة في الشفاه أو سعال يتبعه بمرض في الجهاز التنفسي .

.. قالت لي والوالدة أنها ترى أن ابنتها رفيعة جدا ، وكان هذا بفضل فتاوى الزائرين المتبرعين بأرائهم ولكن الفيصل هنا هو الميزان والوزن

المتوسط للطفل المولود هو ٣٠ كيلو جرام قد يزيد عند بعض الأطفال ولكن الحد الأدنى الذى تعتبر بعده ان الطفل ولد ناقص النمو هو ٥ر٢ كيلو جرام .

★ ثم جاء دور الطول فكان طولها ٥٠ سم وهو بالضبط الطول المناسب عند الولادة وبعدها يزيد الطفل ٢ سم اول ثلاثة شهور ٥ر١ سم .  
ثانى ثلاثة شهور ثم ١ سم ثالث ثلاثة شهور. ثم نصف سنتي فى رابع ثلاثة شهور .

★ وحين وضعت الترمومتر فى شرجها فاجأتنا الملعونة بالتبرز فاخرجت برازا ذا لون اخضر داكنا نسميه - اللقى ، وكان سؤال أمها ٠٠ من أين أتى البراز وهي لم تأكل شيئا بعد ؟! هذا البراز هو نتاج تأثير عصارات امعاء الجنين على ما يبلعه من سوائل فى فترة الحمل وهو يستمر يومين أو ثلاثة يختلط بعدها باللون الأصفر حين يبدأ الارضاع بالثدى الى أن يختفى تماما فى نهاية الأسبوع الأول .

كل هذا وفتاتنا فى نوم عميق ولا عجب فى هذا ، فالطفل يقضى أوائل أيامه فى نوم عميق لا يوقظه منه الا الجوع . لكن هذا النوم لا يستمر كثيرا وعاوده بعد انتهاء الشهور الأربعة الأولى تزداد فترات تنبيهه جيدا .

### ثدى أم صناعي !!!

سؤال تقليدى فى تغذية الطفل يتكرر كسؤال الحلاق . شعر ولا ذقن . ولكن ما الداعى للمجلة يا سيدتى ، عادة لا يحتاج الطفل الى اللبن فى أول اثنى وعشرة ساعة من عمره ونكتفى باعطائه محلول جلوكوز .  
بالقم فى حدود ملقعة حلو كل ساعة . وفى هذا نعطى للمولود وجهازه الهضمى فترة شم نفس فلا يبدأ العمل فى الحال على ودنه فى نفس الوقت يريح الأم التى أنهكتها عملية الولادة . أما فى ثانى يوم فالرضاعة مهمة جدا فهى أضمن وسيلة لتنشيط الثدي وافراز اللبن وهى فرصة لشد الحلمة اذا كانت مختفية قبل أن يزداد اللبن ويمتلئ الثدي فتختفى الحلمة أكثر وأكثر ، فضلا على أن اللبن الذى يفرزه الثدي فى أوائل أيام الوضع - وهو ما نسميه بلبن السرسوب - يحتوى على مواد تكسب الطفل مناعة ضد ما قد يصادفه من جراثيم فى أيامه الأولى . وعلى الأم ألا تتعجل فى استبدال الثدي بلبن صناعي اذا وجدت تأخره فى افراز لبنها بل عليها أن تتأخر فى اعطاء ثديها لطفلها حتى ينشط الثدي .

وإذا أحسنت بأن لبنها لا يكفي للرجة جوعه في موعد مبكر جدا مع فقدانه لبعض وزنه تسرع الى استخدام اللبن الصناعي مؤقتا على أن يلى الرضاعة بالثدى والا ترك الثدى وزهده وتحول الى اللبن الصناعي الأمل مذاقا .

ودخل علينا فجأة أحد الأقارب وهو يعطس ويتمخط وهجم على الفتاة يريد تعجيلها ولما منعناه من هذا قال كنت أظن ان للمولود مناعة ضد الأمراض والحق ان في قوله بعضا من الحقيقة . فالمولود يكتسب بعض المناعة بانتقال الأجسام المضادة لبعض الأمراض من دم أمه الى دمه ومن هذه الأمراض الدفتريا والحصبة وشلل الأطفال ، ولكنه أعزل تماما أمام جراثيم أخرى كجراثيم البرد والانفلونزا والاسهال والتهاب اللوزتين والسعال الديكي ، وتتلأشى المناعة المنقولة من الأم تدريجيا عند الشهر الثالث ولذا تبدأ معظم التحصينات ضد الأمراض في هذا الشهر .

### عين الفتاة حولة . . .

وحيث فوجيء الزائر بهذا المنع من القبلات تحول الى ناقد فقال كمن اكتشف اكتشافا . . لاحظ ان عيني الفتاة حوله !! وكانت الملاحظة في محلها ولكن الانزعاج الذى صاحبها لم يصادف محله . . ففي الشهرين الأولين من عمر أى مولود لا تكون العينان قد تعلمتا التحرك معا في نفس الوقت فيحدث هذا التباعد بينهما حتى يكتسبا التناسق في حركتهما وعموما اذا استمر الحول بعد الشهر السادس فيحسن عرض الطفل على طبيب عيون . أما ما يستحق النظر حقا في عين الطفل فهو لون قرنيتهما ( يياضها ) فالمعروف ان لونا أصفر خفيفا يبدأ في الظهور تدريجيا مع بداية اليوم الثانى من الولادة ويزيد تدريجيا حتى يكسو الجسم كله فى أربعة أو خمسة أيام ، ويصين جسم الطفل بلونها ولكنه ينقشع فى حدود الثمانية أيام الأولى ، أما اذا ظهر اللون الأصفر على العين من اليوم الأول ففي هذا ما يدل على وجود تكسر شديد بالكريات الحمراء وارتفاع فى نسبة الصفراء عن الحد الطبيعى مما قد يؤثر على المنع ويلزم علاجه سريعا بتغيير الدم . . . .

## مذكرات طفلة حديثة الولادة

من حسن الحظ أن أمي قد اعتادت على إعطائي البرازة في بعض الأوقات التي لا تتمكن فيها من إرضاعي من ثديها ، وكانت تعلم أنه في شهرى الأربعة الأولى يجب أن أتناول لبنا نصف دسم كل ٣ ساعات ، أما بعد ذلك فتكون رضاعتي من لبن كامل الدسم كل ٤ ساعات ، أما مقادير اللبن فقد كانت أمي تحفظ حسبة بسيطة جدا ففي الشهر الثاني كنت أتناول ٣ مكاييل على ٩٠ سم ماء ، وكان هذا يزيد بمقدار نصف مكيال و ١٠٠ سم ماء كل شهر بعد ذلك . كما أعدت جدولا لفظامي يبدأ في الشهر الرابع بمصير الفواكه يليه في الشهر الخامس شوربة خضار مصفى ، أما في شهرى السادس فسوف أنال وجبه شهية من المهلبية أو لبن الزبادى ، وتدخل الوجبة الشعبية الأولى - الفول - فى حياتي فى شهرى السابع فيليها البيض فى الثامن . قربت والدتي البرازة الى قمى فتوقف تفكيرى وبكائى وهجمت عليها وانتهيت منها فى دقائق معدودة ثم ... نمت نائمة .

وفى يوم من الأيام صاح أبى فى أمي : ألا تلاحظين ان البنت حواله ؟ فقلت له أمي : ان هذا الحول طبيعى جدا فى الأطفال حديثى الولادة وسببه ان العينين لم تتعلما بعد التحرك نحو شيء معين معا فيظهر هذا الحول المؤقت اذا قربنا شيئا الى وجه الطفل ولكن الحول يختفى بعد حوالى أربعة شهور .

## عملية الطهارة ...

الحمد لله أننى لست ولدا ! فلقد سمعت اليوم أن ابن أحمد الأصمقاء قد أجريت له عملية الطهارة وهى استئصال جزء - منه - أما ما لدى فيكفى بالكاد لكى أنال حياة زوجية سعيدة ، وقد أجريت العملية لهذا الطفل فى الأسبوع الرابع من عمره حيث استطاع جسمه أن يكون مواد تمنع النزف وتساعد على التجلط الدموى .

★ وفى شهرى الثانى حدث لى كثير من التطورات فمنها إعطائى نقط الفيتامينات التى يحتاجها جسمى فى هذه المرحلة ومنها نزع حزام البطن من حولى . وهو ما كان يسبب لى ضيقا شديدا ، اذا التفت بشدة كما كان يصيبنى ببعض نوبات القيء والترجيع . وفى شهرى الثانى كذلك بدأت أمى تعرضنى للهواء الخارجى بالتدريج ولقد بدأت أولا بفتح

شباك الحجره التي أنام فيها ، ثم أخرجتنى الى البلكونه بعددًا تتزايد بالتدريج حتى انتهت الى الخروج من المنزل على عربتي الصغيره وأنا أحملق فى المارة بعين فاحصه .

أما عن شعرى .. فقد أهداه الله لى واستقر ناعما على مفرقى وانتهت التعليقات التي كانت تدور حوله .

اسمحوا لى أن أعرفكم بنفسى اسمى مى وعمرى الآن شهر كامل ، وأظننى قد بلغت من العمر ما يكفى لكى أدون مذكراتى حتى تنتفع بها من تقرأها من الأمهات ..

حين نزلت الى عالمكم بدأت أنففس لأول مرة فى حيلتى وكان صوت هذا التنفس عاليا حتى ظننه أهلى البسطاء بكاء . وكان وزنى فى هذا الوقت ثلاثة كيلوجرامات ونصفا وهو وزن طبيعى جدا . ولا أدرى ماذا حدث لى فى أول أيامى فقد كنت أمضى أغلب وقتى نائمة . ولكن على الصوم علمت أننى أتناول ماء بالسكر فى اليوم الأول وفى ثانى يوم بدأت أمى فى ارضاعى من ثديها ، وقد اشتكت من قلة اللبن وفكرت فى أن ترضعنى صناعيا ولكن الطبيب نصحتها بأن تستمر فى ارضاعى بثديها فى الأيام الأولى من الولادة يكون لبن الثدي قليلا ولكنه مهم جدا . فهو غنى بالمواد البروتينية التي تساعد نمو فضلا على احتوائه على بعض الأجسام المضادة التي تساعد على وقايتى ، من الأمراض وأفهمها أن خير وسيلة لإدخال لبن الثدي هو مص الطفل له ، وقد كان .. وزاد لبن ثدى أمى تدريجيا ، ومن المصيب أنه اذا كان يزيد بمقدار ازدياد حاجتى اليه حتى أننى عوضت النقص الذى أصاب وزنى فى الأيام الأولى من ولادتى ، أما أمى فقد استفادت هى أيضا ، فقد صاحب هذا المص تقلصات فى جدار الرحم مما يساعد على عودته الى حجمه الطبيعى . كما برزت حلمتا ثدييها جيدا ..

### الرضاعة

وكنت أبدأ رضاعتى فى الساعة السادسة صباحا ، واستمر كل ثلاث ساعات حتى التاسعة مساء ، ولا أرضى بعد هذا حتى أريح معدتى . ولكن فى بعض الأيام ، كنت أجوع يشدة فى الساعة الثانية عشرة مساء فتسمح لى أمى برضعة من ثديها مرة أخرى ، أما اذا قمت بعد ذلك فلم أكن أشرب الا الكراوية .

وحدث ولا حرج عن نوبات المغص التي كانت تتأبى في هذا الشهر اما بسبب بعض العصبية في الأمعاء - وهي مشهورة في الثلاثة شهور الأولى وتقل بعد ذلك - أو بسبب بعض الهواء الذي يتسرب الى معدتي أثناء الرضعة ولم أطرده في التكريرة - وأسفة لهذا اللفظ العامي - وكانت أمي تسمي تفسير البكاء الذي يصطحب هذا المغص فتظنه جوعا مع انه كان يحدث بعد مدة بسيطة من الرضعة ، فتعطيتني ثديها وكنت من ناحيتي لاأستطيع التفريق بين آلام الجوع وآلام المغص ولذا كنت أرضع . وكان امتلاء بطني يزيد من المغص ، وهكذا حدثت لي دائرة مفرغة لم تنقطع حتى فهمت أمي الموضوع فكانت تحرص على أن أتجشأ بعد الرضعة . وتعطيني نصف ملعقة صغيرة من الدواء اذا أصابني هذا المغص .

ويوما بعد يوم صارت فترة استيقاظي أطول حتى صحت يوما على اصوات جدتي ووالدي وخالي وهم يتناقشون باهتمام وينظرون الى بقعة من الدم تنزل من فمي وخافوا أن يكون نزيفا ولكن نظرة منهم الى حلبة أمي التي جرحها امتصاصي الفظيع أفهمتهم السبب ، فصاروا يدلكون ثدي أمي بمرهم يومية ، ومن ناحيتي حاولت أن أرضع بذوق ولكن طبعي الجبار أكد لي أن الجوع كافر .

★ هذا وفاتني أن أذكر أنه ابتداء من اليوم الثاني بدأت الحظ اصفرارا في لون جسمي وعيني ، وذعرت أمي ولكن جدتي أخبرتها بأن هذا شيء طبيعي جدا لأن الجنين - يوم يولد يكون بدمه ٧٥ مليون كرة دموية حمراء في المليمتر المكعب ولكنه لا يحتاج بعد أن يولد الى أكثر من خمسة ملايين فتتكسر الكريات الفائضة وتخرج منها مادة الهيموجلوبين التي تتحول الى الصفراء فتكسو الجسم بهذا اللون الأصفر وهو يزول قبل اليوم العاشر من الحياة . وكان الخوف ممكنا اذا كان ظهور الصفراء في اليوم الأول من العمر أما اذا ظهر بعد هذا فهذا هو الشيء الطبيعي .

وقد أعجبت الملابس اللطيفة الأنيقة التي قدمتها لي أمي وجسدي وبعض الأقارب بالإضافة الى الحرزة الزرقاء التي علقوها على صدري خوفا من الحسد . واعترفت لكم بأنني جميلة وكانت أمي تعني بمسألة الملابس هذه فكانت تغير لي اللفة في كل مرة أتبول أو أتبرز فيها حتى لاتلتهب فخذاي من تراكم البول والبراز ونواتج تعفنه كما كانت تعني بسترتي عناية شديدة فقد كانت تعلم أنها مكان سهل التلوث نظرا لوجود جرح في طرفها وقربها من البول والبراز فكانت تسيبها كل يوم بالميكروم والكحول كما كانت تفصل جسمي بزيت الزيتون يوميا صباحا حتى أتى يوم التجربة الكبرى في حياتي .

★ بعد أن انفصلت مرتى والتأمت وجدتنى عارية وأمى تحمنى برفق حتى لامست شيئاً دافئاً أظنه كان ماء وبعد ذلك كانت أمى تبذل كل أجزاء جسمى بالماء مع الصابون وشعرت بانتعاش شديد حتى بدأت أمى تفصل لى شعر رأسى بالصابون وهنا خفت أن ينزل الصابون على عيني ، ولكن أمى تحاشت هذا بأن جعلت الماء على شعري قليلا وغسلته بسرعة ثم رفعتنى من الحمام ونشفتنى بسرعة وارتديت الملابس الكاملة . وأنا لن أنسى هذه التجربة السعيدة مدى حياتى وصحيح أن بعض اخوانى الأطفال تصيبهم فكرة الحمام بالرعدة ، الا أن أهلى استطاعوا أن يتفادوا هذا بأن أبعدها عني كل سبب يدعو الى الخوف كان يصيب الصابون عيني أو كان أشرق من ماء الحمام .

★ وفى حياتى الطويلة كانت تصادفتنى بعض الحركات السخيفة فمثلا كان بعض الزوار يعايدون أمى بأننى رقيقة جدا ، حتى توهمت أمى أن لبنها لم يمد يكفينى ولكن قيل لها بيننا وبينك الميزان وهنا وزنتنى فوجدت أن وزنى مناسباً فاطمأنت وزاد اطمئنانها عندما علمت من الطبيب أن الطفل يزيد يوميا ٢٥ جم فى أول أربعة شهور وهذا المقدار من الصعب على الأم أن تلاحظه . كما ضابقتى جدا تعبير الحنان الذى تعارف عليه أهلنا من كبار السن وهو التقبيل فأنى أقشعر كلما اقترب منى أحد ليقبلنى خوفاً من العدوى بأى مرض قد يحمله معه الى خصوصاً فى موسم انتشار الأنفلونزا التى قد تؤدى الى مضاعفات كبيرة .

### لماذا يبكى الرضيع ؟

من أكثر الأشياء إثارة لقلق الأم وإثارة لأعصابها هو بكاء طفلها الرضيع فهى تحس من بكائه أنه يريد أن يشكو من شيء ولا يستطيع أن يعبر عن شكواه هذه الا بالبكاء . وفى كثير من الأحيان يكون سبب البكاء هذا واضحا ولا يحتاج الا لفحص منظم من الأم لطفلها وفى بعض الحالات قد تضطر الى استدعاء الطبيب .

وفى بداية كلمتى أقول للأم لا تمتدري بكاء رضيعك شرا محضاً بل هو خير فى كثير من الأحيان ، لأنه قد يكون مفتاحاً لتشخيص كثير من الأمراض التى قد تصيب رضيعك والتى لا يملك أزمها الا البكاء ليعبر عن وجوده .

### ما هي أسباب بكاء الرضيع ؟

يكاد يكون الشيء الوحيد الذي لا يسبب عنه الرضيع بالبكاء هو الشعور بالسرور أو الارتياح وأسباب البكاء الهامة هي :

( أ ) الجوع .

( ب ) ألم في أحد أعضاء جسمه مثل المص واللمس والتهنئة والتسكين ولدغ البراغيث والناموس والم أثناء التبول قبل عملية الحتان .

( ج ) أمراض تصيب الرضيع مثل النزلات المعوية والشعبية التهابات الأذن والعينين واللوز والمعامل والارتكازيا وارتفاع الحرارة لأي سبب آخر .

( د ) الطفل المدلل الذي يبكي لأتفه سبب أو بدون سبب على الإطلاق .

### كيف تتعرف على سبب البكاء ؟

( أ ) بكاء الجوع :

يجوع الطفل إذا كانت كمية اللبن التي يأخذها أقل من احتياجات جسمه في هذه الفترة التي ينمو فيها نمواً سريعاً ، فإذا كان يرضع من لبن الثدي فعل الأم أن تلاحظ هل كمية لبنها كافية وغزيرة أم قليلة . وهل يبدو على رضيعها الشبع والاطمئنان بعد الرضعة أم أنه يبدو قلقاً يصرخ طالبا رضعة أخرى بعد مدة قليلة .

أما إذا كان يرضع لبناً صناعياً فكل ما على الأم أن تبينه هو هل يأخذ الرضيع عدد المكاييل والرضعات التي تناسب سنه ووزنه ، حسب إرشاد طبيبها ، أم لا ؟ .. وعلى العموم فإن الطفل الذي يتغذى بكمية أقل مما يحتاج من اللبن يكون وزنه أقل من العادي وقد يصاب بأمساك .

( ب ) بكاء المص :

ويكون عادة مصحوباً بالحرق وبإخراج الغازات من العرج ، وقد يضم الطفل فخذه إلى بطنه بشدة ويصرخ حتى يحمر وجهه وفي بعض الأحيان يصاحب هذا إرجاع كمية من اللبن ( القشط ) .. سبب هذا المص تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التي يتناولها الرضيع ..

إذا زادت هذه الكمية عن المأمول وإذا لم تطرد من المعدة عن طريق التشنج .. فإن الأمعاء تحاول طردها بحركات تقلصية تسبب المص .



وفي بعض الاحيان يكون المنص لتوتر في جهازه العصبى اذا لم يكتمل نموه بعد ويقل هذا المنص تدريجيا من تلقاء نفسه الى الشهر الثالث أو الرابع وترتاح الأم من بكاء طفلها المتواصل ، ويسمى هذا المنص ( منص الثلاثة شهور ) .

( ج ) - يسهل على الأم تحديد أى سبب آخر للبكاء : اذا اتبعت طريقة منظمة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أعلى الى أسفل :

١ - قياس الحرارة : وإذا كانت عالية ٠٠ فابحثى عن سبب ذلك كنبوة اسهال أو سعال ٠٠٠ الخ .

٢ - فحص العينين : للملاحظة أى احمرار بها وتدميع قد يكون علامة للتهاب مؤلم بهما .

٣ - الأنف : أى زكام قد يصيب الطفل يضيق فى تنفسه مما يسبب بكاءه .

٤ - الفم : قد يحتوى على سبب مهم من أسباب البكاء كالتسنين ، التهابات باللثة واللوز .

٥ - الأذن : هل يحك اذنك اذنه بيده ؟ هل تفرز افرازا صديديا . كل هذه من علامات التهاب الأذن الذى قد يسبب البكاء .

٦ - الجلد : بنظرة الى ابنك بعد أن تخلى ملابسه قد تكتشفين سببا لصراخه مثل الارتكازيا والمعامل ، حمو النيل لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس .

٧ - الأعضاء التناسلية : هل هناك ضيق فى مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك . أم هل تبول الطفل ولم تغيرى ملابسه ؟

٨ - الملابس : بعض الأمهات يلبسن رضيعهن طبقات عديدة من الملابس بسبب اعتقادهن أنه هش جدا ويحتاج لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقا وخصوصا فى الصيف وقد يبكى من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه .

والعكس صحيح فى الشتاء اذا كانت الأم لا تغطى ابنها بالملابس الكافية فقد يبكى من البرد .

بعض الأمهات تمدن الباس رضيعهن اللباس النايلون ومن مضاره ان الطفل قد يتبول ولا تحس الأم بهذا فيضطر الطفل للبكاء بسد أن ضايقه البلب ٠٠ وفى حالات قليلة قد يشكه دبوس فى اللقطة .

## ما هو علاج البكاء ؟

عالجى أسباب البكاء فوراً ..

### ١ - بكاء الجوع :

إذا كان ابنك يتغذى بلبن الثدي وكان غير كاف فساعدته بلبن صناعى بعد استنفاد كل جهد لارضاعه بالثدى ، ولكن اعطه الثدي أولاً حتى يستنفذه فإن هذا يساعد على إدراك لبن الثدي بالتدريج ثم دعيه يتناول البزازه حتى يكمل شبعه .

ولكن يجب ألا يكون اللبن الصناعى أحلى مذاقا من اللازم والا ترك ابنك الثدي ل يتمتع بهذا اللبن الحلو السهل .. وفى نفس الوقت تناولى بعض المقويات مثل أقراص الفيتامين وكمية كافية من الغذاء واللبن .  
أما إذا كان يرضع من اللبن الصناعى فالأمر هنا سهل اعطيه كمية كافية من المكاييل والرضعات حسب إرشادات الطبيب .

### ٢ - بكاء المص :

ارضعى طفلك بانتظام كل ثلاث ساعات أو كل أربع ساعات الا إذا جاع بعد ذلك . واعمل على أن يتجشأ بعد كل رضعة حتى لو اقتضى الأمر أن تربتى على ظهره ربع ساعة بعد الرضعة . أما إذا كان يرضع البزازه فاتبعى هذه الاحتياطات حتى لا يتسرب الى معدته هواء كثير أثناء الرضعة .

— يجب ألا يكون ثقب البزازه واسعا ولا ضيقا بحيث يكفى لانزال ٢٠ الى ٣٠ نقطة فى الدقيقة فقط .

— يجب أن تكون البزازه رأسية بحيث تكون الحلمة مملوءة باللبن وليس بها هواء مطلقا .

— لا تتركى البزازه فى فمه بعد فراغها من اللبن بل اخرجيها فى الحال حتى لا يرضع الهواء .

هناك بعض الأدوية التى تخفف من آلام المص وهناك من الأطفال من يخف ألمه إذا وضع على بطنه .

### ٣ - البكاء للأسباب الأخرى :

مثل اللوز والاسهال والزكام والسعال .. ويزول بعلاج هذه الأمراض .. أما إذا كان الطفل يبكي بسبب آلام التسنين فادهنى لثته بدهان مسكن . أما إذا كانت الملابس ضيقة فوسعها .

## الوليد •• ناقص النمو

قال الزبون الشيخ الطبيب الفتى - مع الاعتذار للدكتور طه حسين -  
تنتظر زوجتي حدثا سعيدا • فرد الطبيب ان شاء الله بالسلامة ونستقبل  
وليا جميلا للمهد فقال أخينا : بل ربيع ولى • ولكن الله شاء ان يولد ربيع  
ولى للمهد فقد كان المولود مبتسرا • أى ناقص النمو •

وخاطبني الولد ذات فجر شديد البرودة فى التليفون يقول لى أن  
مولوده صغير جدا فى الحجم لا يزيد وزنه على كيلو ونصف • وكان فى  
كلامه دعوة ضمنية - مستعجلة - لرؤية طفله بالمستشفى • ففادرت المنزل  
فى الخامسة صباحا وأنا طالب المتوبة لطبيب الولادة المسكين الذى لا ريب  
قد قام بعمله فى الساعة الثانية أو الثالثة صباحا • وركبت عربتى فى  
هذا الوقت المبكر بينما أخذ محركها يزمرجر •

وفى طريقى الى المستشفى أخذت أفكر فيما قد يكون السبب فى  
هذه الولادة المبكرة حتى نمنع تكرارها مرة ثانية • والأسباب عموما قد  
تكون من ناحية الأم كإصابتها بصدمة شديدة على بطنها أو نزف فى الرحم  
قبل الولادة أو وجود ورم ليفى يحتل جزءا من رحمها وقد تصاب الأم بتسمم  
ولادى يعجل بالولادة • أو أن تكون حالتها الصحية متأخرة جدا يصعب  
معه الوصول بفترة الحمل الى نهايتها •

أما من ناحية المولود فقد يكون السبب هو وجود توأمين فى الرحم •  
أو أن يصاب الجنين بأنيميا حادة بسبب عدم تماثل فصيلة دمه مع فصيلة  
دم والدته • أو أن يكون المولود تشوهات خلقية شديدة •

نهايته وصلت الى المستشفى وصحبنى الأب الى غرفة الأم وأشار  
الى مجموعة من اللفات بداخلها شيء يتحرك وحين حللتها واحدة بعد

الأخرى تبقى أمامي مخلوق انساني مصغر جدا قليل الحركة والبكاء لا يكاد يهش ولا ينش • ويرقد على فراشه في ارتخاء تام تنقص عضلات جسمه القوة والعزم • مع كبر نسبي في حجم رأسه وجنوطه في عينيه وصغر في حجم صدره وبطنه •

ولكن تشخيص الطفل المبترس لا يعتمد على بعض الملاحظات النظرية بل هناك بعض المقاييس التي تساعد على التأكد من تشخيصنا فقد كان وزنه أقل من ٢ر٥ كيلو وطوله أقل من ٤٨ سنتي وعمره أقل من ٣٨ أسبوعا من الحمل •

### الوقاية من المرض :

وما أن استرحت على الكرسي حتى سألتني الوالدة - ماذا أطعمه يا دكتور • وبدا لي هذا السؤال بديها من وجهة نظر أم ترى ابنها ناقص الوزن بهذا الشكل ولكني أجبتها أن موضوع التغذية ليس هو المسألة الملحة في أول ٢٤ ساعة ففيها سوف تكتفى ببضغ ملاق من شراب الجلوكوز كل ساعتين • أما المهم حاليا فهو وقايته من الأمراض ، وتنظيم تنفسه وكية الأكسجين التي تصله ثم تنظيم درجة حرارة جسمه • ويكون هذا بوضعه في الحضن الكهربائي •

وتكون مناعة الطفل المبترس للأمراض ضعيفة جدا • فالطفل حديث الولادة يكتسب مناعته للأمراض من الأجسام المضادة للميكروبات التي تصل ال دم أمه عن طريق المشيمة وكلما طالت فترة الحمل زاد ما يصل ال دمه منها •

وتضفي هذه الأجسام المضادة مناعة نسبية للمولود في الشهور الأولى من حياته حتى يستطيع جسمه تكوين الأجسام المضادة لنفسه • ولكن المبترس تواجهه صعوبتان أولهما أنه يمكث في الرحم مدة كافية لكي يخزن أجساما مضادة من دم أمه • والأخرى هي أن جسمه بعد الولادة لا يستطيع تكوين هذه الأجسام - جنوده ضد الأمراض - بالسرعة والكمية التي يكونها بها المولود المكتمل النمو • ولذا طلبت من السستر كانديدا أن تفضعه في الحضن الكهربائي لئلا يزل عن جراثيم العالم الخارجي •

تعلمت الممرضة وحملت المولود بكل حنان الى الصندوق الزجاجي وأغلقتة عليه جيدا حتى تضمن عزله • ولم تكن هذه هي فائدة الحضن الوحيدة • فمثل هذا الطفل المبترس الذي لم تنضج مراكز تنظيم تنفسه بالخارج يكون عرضه لنوبات من ضعف التنفس واضطرابه بل وتوقفه مما يؤدي الى نقص في كمية الأكسجين التي تصله وهو اكسير حياته •

وبالمحضن ثقب • تدخل منه أنبوبة جهاز الأكسجين تمتد المولود بتيار خفيف من هذا الغاز الحيوى حتى يأتى الوقت الذى ينتظم فيه تنفسه سرعة وعمقا •

### درجة الحرارة :

لا ادعى خبرة فى شئون الطبخ ولكنى أعلم ان هناك طبخات تحتاج الى درجة حرارة عالية وأخرى الى درجة حرارة متوسطة أو حتى باردة • ولكن طبخات جسم الانسان أو عملياته الحيوية كالتنفس والهضم والتشيل الغذائى والاخراج تحتاج الى درجة حرارة ثابتة بين الـ ٣٦ و ٢٧ درجة مئوية ويستطيع الجسم الناضج لطفل أو لرجل أن يحتفظ بدرجة حرارته ثابتة مهما كانت الظروف شتاء أو صيفاً بواسطة مراكز تنظيم الحرارة بالمخ •

ولكن المبتسر كثيراً ما يعجز عن تثبيت حرارته عند هذا المستوى المناسب ولذا يساعده المحضن على ذلك فهو يسخن كهربائياً حتى درجة ٣٠ مئوية تاركا للطفل المبتسر الست درجات الباقية يرتفع هو بها بواسطة جهازه الحديث التكوين •

### غذاء أكثر :

وبعد أن وضعنا المولود فى المحضن ونظمنا له تيار الأكسجين والرطوبة والحرارة المناسبة • وطلبنا من الممرضة عمل لوحة تقييد عليها أى ملاحظات تطرأ على المولود بعدها تحولنا الى محور اهتمام الأم الأول وهو تغذية وليتها المبتسر ، ومثل هؤلاء المواليد يحتاجون الى غذاء أكثر من المواليد المكتملين حتى يعوضوا فى الخارج - ما فاتهم فى الداخل ولكنهم فى الوقت نفسه ضعاف البنية يصعب عليهم الامتصاص من الثدي أو البزازة وكثيرو النوم - كما ان جهازهم الهضمى لم تنح له فرصة النمو الكامل حتى يستطيع هضم الكميات المناسبة من اللبن ، ولذا تحول سؤال الأم الى ثلاثة أسئلة : ماذا أرضعه ، كيف أرضعه ، وكم أرضعه •

وأحسن لبن هو لبن الأم فان لم يكن فاللبن الصناعى المحضر بطريقة تقربه من لبن الأم - فيكون سهلاً للهضم •

فإذا كان لبن الثدي كافياً لتقديمه للمولود وإذا استطاع امتصاص الثدي فأهلاً وسهلاً ، أما إذا لم يستطع فعل الأم أن تعصر الثدي وتقدمه لطفلها بالقطارة أو المعلقة أو حتى بواسطة الأنبوبة تدخل الى المعدة عن طريق أنفه • أما إذا لم يكن لبن الثدي كافياً فنتحول الى اللبن الصناعى • وأيضاً ان لم تفلح البزازة، فالمعلقة أو القطارة أو الأنبوبة وهى الحل

الآخر . وتبدأ الرضاعة عادة ثانی أو ثالث يوم للولادة وهي ان كانت من لبن الثدي فاننا نترك المولود یرضع حتى یعلن شبعه بتركه الثدي . اما اذا كانت باللبن الصناعی فهي تكون بمقادیر صغيرة تزداد بالتدریج بین كل رضعة ساعتین وتزداد كمية اللبن بمقدار ١٥ جراما لكل كيلو من الوزن كل ثانی يوم حتى یصل وزن الطفل الى ثلاث كيلو جرامات وهنا یعامل معاملة المولود العادی الذي یرضع كل ثلاث ساعات .

واحدی یا سیدیتى بعض الأدوية اذا كان مولودك مبتسرا فالسلفا ومشتقاتها قد تمرض الطفل للاصابة بمرض الصفراء . كما ان الكلورامفينيكول والسيدوستين ) قد يؤدي الى هبوط شديد وامتناع في لونه وفي بعض الأحيان تكون النهاية السيئة .

تغذية الطفل

---





## تغذية الطفل

### الوصايا الأربع :

١ - ابنك يا سيدتي كائن متفرد بذاته ، فلا تقارني بينه وبين ابن الجارة أو ابن العم . ولتضمني هذا دائما في ذهنك حين ترينه يختلف عن غيره في كمية ما يتناول من طعام أو ما يحب ويكره من أنواعه .

٢ - كثيرا ما تتوتر الأم الحديثة عند ولادتها لطفل جديد ، وهي قد تفقد الثقة بنفسها وبقدراتها على تربية طفلها ومعرفة احتياجاته ، وهي قد تلجأ الى سؤال من حولها وهم إما أقارب كبار نسوا تماما كل شيء عن تربية الطفل - بالرغم من عدم اعتقادهم بذلك - أو قد تسأل أصدقاء في سنه قد لا يقدمون النصيحة الصادقة . فلم لا تلجئين - عزيزتي الأم - الى أعظم ما خلق الله - غريزة الأمومة - ولتذكرى يا سيدتي أن القطة تلد ست قطيعات تربي في عزها بدون نصيحة أم ولا طبيب .

٣ - حين يصحو ابنك قلقا متوترا فتطلبى على توتره - بمحادثته بهدوء وحنان ولا يهم ما تقولين قد يكون أغنية هادئة ، أو مناجاة حقيقية عن متاعيك وقلقك ، كل ما يهم هو نبرات صوتك المطمئنة التي توحى له بالهدوء والاطمئنان وتجنبى هزه بعنف ، وابتنعدي عن الصوت العالي الذي يزيد من توتره .

٤ - لا تنزعجي اذا أخطأت فكلنا يخطئ حتى لو كان طبيبا ، ولكن مع الحب والحنان والغذاء الجيد لم يحدث في تاريخ الأمومة أن أضر خطأ الأم بوليدها .

وبعد لنبدأ معا في إجابة كل ما يدور في خاطرك من أسئلة عن تغذية طفلك .

## •• لبن الثدي ••

### ١ - هل في استطاعة كل أم الارضاع بالثدي ؟

— لا شك في ذلك • وإذا كان عمر الانسان على الأرض آلاف الملايين من السنين ، فان الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجاوز عشرات السنين ولا شك أن أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدي - ينبوع الحياة - الذي يقدمه الله هدية للطفل •

### والارضاع بالثدي لا يحتاج الا الى :

- صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا •
- نية خالصة لا يشوبها خوف من سمنة أو تشويه الثدي فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين •
- هدوء البال - وهو صعب في الحقيقة - ولكن مع الاطمئنان الى نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث • وبعد أن نقرأ معا باقي الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذي يصيب أم العصر سوف يتلاشى •

### ٢ - ما هي مزايا لبن الثدي ؟

( أ ) لبن الثدي ذو تركيب مثالي يسهل هضمه في امعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الثدي •

( ب ) لبن الثدي ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماما وفي درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا •

( ج ) يحتوي لبن الأم وخصوصا في أيامه الأولى على ما نسميه طبيبا بالأجسام المضادة وهي تساهم في زيادة مقاومة الرضيع للأمراض •

( د ) رضاعة الثدي تعفي الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلي البرازات بل ومن مراقبة تطورات الألبان الصناعية • فهذا لبن يخفى شهرا ويظهر شهرا ، وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان •

( هـ ) للارضاع بالثدي فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته الى حجمه الطبيعي في أقصر وقت •

( و ) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة .

### ٣ - لماذا يزداد في عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدي ؟

★ تفقد الأم الثقة سريعا في قدرتها على الارضاع للأسباب الآتية :

( أ ) من الطبيعي أن لبن الثدي في الأسبوع الأول يكون قليلا ، بل انه قد لا يزيد عن ٦٠ سم - مقدار فتجاني قهوة - يوميا - والأم المتحملة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعي لوليدها . والحقيقة أن هذه الكمية القليلة هي كل ما يحتاجه الطفل من غذاء في هذا الأسبوع . ولو انتظرت الأم أسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية في لبن ثديها . فاللبن يزداد أوتوماتيكيا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه .

( ب ) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه في أول عشرة أيام فتشك في مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة أن الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالي ١٥ يوما من الولادة .

وهي ان لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب في لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعي .

### ٤ - هل يفرز الثدي لبنا فقط ؟

- يفرز الثدي في أواخر أسابيع الحمل وفي الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة مادة تسمى - لبن السرسوب - وهي قليلة في مقدارها ، غنية بخواصها مثل وجود الكثير من الأجسام المضادة للجراثيم بها وعلو نسبة البروتينات، التي تفيد المولود الحديث جدا .

وفي العادة يبدأ لبن الثدي الحقيقي في النزول بعد اليوم الثالث .

### ٥ - ما هو أهم منشط لافراز اللبن ؟

- انه الامتناس المنظم لثدي الأم من وليدها .

### ٦ - هل يتعلم الطفل الامتناس من الثدي

- يولد الطفل وتولد معه غريزة الامتناس ولكن بعض الأمهات يلاحظن تكاسلا من المولود في فتح فمه لالتقاط الحلمة ، والحل في هذه الحالة بسيط ، على الأم أن تداعب شفقه العليا أولا ثم السفلى وتكرر هذه

المداعبة بعض الوقت حتى يفتح المولود فمه فتقدم الأم له الحلمة وتحسه لالتقاطها بتمصير ثديها حتى يجد بعض اللبن الذى يشجعه على الامتنصاص .

#### ٧ - ما هي مدة الارضاع فى الاسبوع الاول ؟

- فى هذا الاسبوع تكون الحلمة رقيقة وحديشة المهه بعملية الامتنصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدي قليلا ولذا أنصح بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : ففي اليوم الثانى دقيقتان ، وفى اليوم الثالث ثلاث دقائق وهكذا .تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل الى ٧ دقائق فى اليوم السابع .

#### ٨ - ما هي الفترة المثالية للارضاع بالثدى ؟

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى واشباع أى طفل - وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها - أو ينامها الطفل فى هذه الأثناء . وما زاد على ذلك - كحال الأم التى تستمر فى ارضاع وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب الحلمتين والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها . فقد تلاحظ الأم أن ابنها يشتد بكاءه ليلا ويكون سبب ذلك هو تعبه من المجهود المبذول الذى يؤدى الى عصبيتها التى سوف يشمر بها الوليد حتما .

وعلى العموم بعيدا عن تحديد دقائق العشر اذا أحست بشبع ابنها وتوقفه عن بلع اللبن .

#### ٩ - ما هو الوضع المثالى للارضاع ؟

- إنه الوضع الذى يريح الأم والطفل . فلتتجنب الأم استخدام الوسائد والجلوس منحنية مما يرهق ظهرها . كل ما عليها أن تجلس مسترخية على فراشها وظهرها مستندا الى ظهر السرير فى الوضع الذى يريحها هى وليقيم طفلها على حجرها على أحد اللراعين بينما اليد الأخرى طليقة تتحرك فى وضع الثدى لمنع سقوطه نحو أنف ابنها مانعا رضاعته . ولتتجنب الأم ارضاع طفلها وهى نائمة مستلقية على فراشها لا فى هذا من خطورة اذا غلبها النعاس ومالت على الطفل .

## ١٠ - هل يمكن ارضاع توأمين من الثدي ؟

طبعاً ممكن . . لماذا ؟

- عادة ما يكون التوأمين أصغر في الحجم من طفل واحد بحيث تكون احتياجات كل منهما أقل من احتياجات الطفل العادى .

أكثر ما ينشط افراز اللبن - بجانب الغذاء - هو امتصاص الثدي وطفلان سوف يمتصان ضعف امتصاص طفل واحد مما سوف يزيد من افراز اللبن .

## ١١ - ما هي الطريقة المثلى للارضاع فى حالة التوام ؟

★ أولى هاتين الطريقتين هي تلك ارضاع التوأمين معاً ، وهي تسمح بارضاع التوأمين فى نفس الوقت فتختصر كثيراً من الجهد والزمن والا ضاع يومها فى الارضاع .

★ ثانية هذه الطرق هي التي يرضع كل توأم بمفرده يليه الطفل الآخر وهي غير مضمونة نظراً لما فيها من ارهاق للوالدة .

★ فى حالة عدم كفاية لبن الثدي لارضاع اثنين فتساعد الأم بلبن صناعي بحيث يتبادل التوأمين رضعة بالثدي وأخرى بالصناعي .

## ١٢ - ما هي وسائل زيادة لبن الثدي ؟

١ - أهمها امتصاص الطفل للثدي أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدي بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها فى الرضاعة ، ويكون هذا ببيكاته وأمتصاصه لقبضة يده وتلفته بعضاً عن الثدي .

٢ - غذاء صحي متوازن يحتوى على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالإضافة الى السوائل والفيتامين .

وفى هذا يلاحظ أن الأم فى بداية شهرها الأولى تكون على درجة من التوتر - لعلها يسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد - ويؤدى هذا الى فقدان فى الشهية يساعد عليه اصرار الأهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفراخ والحلاوة الطحينية .

وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام وليس مما يفرض عليها ، ولعل قدرنا من الجيلاتى أو كوزا من الدرة المشوية

او البطاطا تحل محل بعض هذه الاكلات الروتينية التي قد تاباها شتهية  
الأم .

٣ - راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقادا متوصلا بالفراش ويكفي  
جدا النوم ساعة أو اثنتين في فترة الظهيرة وثمانى ساعات مساء ولكن  
القيام بالمجهود المتباد المنزلى كالتنظيف والغسيل وغيره يجب أن يكون  
فى حدود طاقة الأم .

#### ١٣ - ماذا أفعل اذا نقص لبن الثدي فجأة وبكى طفل جوعا ؟

- الأم كائن حي وليست آلة . والثدى افراز اللبن هو جزء من  
وظائف جسمها التي قد لا تتأثر لأى طارئ مؤقت كتعب مفاجئ او توتر  
عصبى بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة ، فالثدى يقل فى افرازه ،  
والطفل يجوع فيبكي بكاء متوصلا فتتوتر الأم أكثر وأكثر ويقل اللبن  
بالتالى .

وهنا ولكى تكسر الحلقة المفرغة لابد من ارضاعه رضعة مكملة من  
اللبن الصناعى مؤقتا حتى يقل التوتر وتعالج سبب نقص افراز الثدي  
كما سنذكر فيما بعد .

#### ١٤ - هل أَرْضِعُ طِفْلِي فِي مَوَاعِيدَ مُعَدَّة ؟

- وهل تاكلين يا سيدتى فى مواعيد محددة ؟ قدمى لطفلك الثدي  
كلما جاع فهو - وخاصة فى شهره الأول - قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين  
- وهذا يكفى لاشباعه ساعة أو أقل - يقوم بعدها باكيا قدمى له الثدي  
عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم نفسه  
ليرضع ٥ - ٧ رضعات يوميا .

#### ١٥ - متى يجب أن أعصر الثدي ؟

- لا يجب أن تلجأ الأم الى تصغير ثديها بعد ارضاع طفلها الا فى  
حالة واحدة ، وهى أن يكون طفلها ناقص النمو ضعيف الامتصاص مما  
يؤدى الى تجمع لبن كثير فى ثديها مسببا ألما وأحيانا احتقاناً والتهاباً  
بالثدى .

## ١٦ - ماذا العمل اذا ألمتني الحلمة او تشققت ؟

- الوقاية في هذا الموضوع خير ألف مرة من العلاج وتكون بما يأتي :

( أ ) قبل الولادة قومي بتدريبات للحلمة وهذا بشدنها ٤٠ مرة مثلا ٤ مرات يوميا .

( ب ) بعد الولادة لا تطيل فترات الرضاعة بل اجعلها تدريجية في الزيادة ٢ دقيقة في ثاني يوم تزداد كل يوم دقيقة حتى ١٠ دقائق من كل ندى .

( ج ) تأكدي من أن كل الحلمة في فم الطفل وليس جزءا منها فقط .

( د ) حين تنتهي الرضعة لا تسحبى الحلمة من فم الطفل فتكرار ذلك يؤلم ويلهب ولكن ابعدي فكيه عن بعضها باصبعك حتى يترك الحلمة بدون شد .

( و ) تجنبي غسل الحلمتين بالصابون فترات الحمل يكفي بالماء .

( ز ) بعد الولادة اعتنى بنظافة الحلمة بعد الرضاعة بمسح نظيف لا تستعمل القطن الذي قد يلتصق بالحلمة .

( هـ ) عند حدوث أول أعراض الألم دلكي الحلمة بكريم خفيف بعد كل رضعة .

## اما اذا وقع العنقور وتشققت الحلمة فيكون العلاج هو :

( أ ) عرضي الحلمة للهواء لفترة أطول بدلا من تغطيتها بعد كل رضعة .

( ب ) استعملي كريما يساعد على التئام الجروح .

( ج ) قد يفيد اللجوء الى الحلمة الصناعية مؤقتا .

( د ) اذا لم تستجب الحلمة لكل ذلك وخاصة اذا ظهر احمرار في الثدي فيجب استشارة الطبيب المولد .

## ١٧ - هل يمكن علاج الحلمة الغائرة ؟

- كثيرا ما يكون هذا ممكنا وخصوصا أثناء الشهور الأخيرة من الحمل حيث تقسوم الأم بشدة الحلمة مددا تتراوح بين ١٥ و ١٠ دقائق ٣ مرات يوميا . وقد يساعد الزوج على ذلك بطريقة أو بأخرى !!! .

أما بعد الولادة فيحسن أن تقوم الأم بهذه التمارين وهي بالإضافة الى امتصاص الطفل قد تؤدي الى تحسن وضع الحلمتين .

## ١٨ - هل يمكن للأب أن تغذي ابنها بالثدي والصناعي معا ؟

- طبعا !! والا فماذا تفعل الزوجة العاملة . فهي ترضعه من الثدي قبل نزولها للعمل ثم تترك للجدّة مهمة ارضاعه رضعة أو اثنتين صناعيتين حتى عودتها واستئناف رضعات الثدي . ولا مانع هنا من أن تفرغ الأم بعضا من لبن ثديها - ان أمكن ذلك - اذا سبب لها تجمع اللبن ألما .

## ١٩ - هل يمكن التحول من الارضاع باللبن الصناعي الى الارضاع بلبن الثدي ؟

- هذا سؤال يدور بذهن كثير من الأمهات اللاتي قد تضطرن ظروف مرض معد أو سفر مفاجيء بدون الطفل أن يستخدمن لبنا صناعيا ولكنهن بعد انتهاء هذه الظروف المؤقتة يرغبن في العودة للثدي .

### وهذا ممكن بالطريقة الآتية :

١ - دعي ابنك يرضع الثدي ٣ - ٤ دقائق ثم اكمل تغذيته بعد ذلك باللبن الصناعي .

٢ - زيدي فترة الارضاع من الثدي دقيقة أخرى كل ٣ أيام مع التكملة بالصناعي حتى يكتفى الطفل بلبن الثدي .

٣ - يجب أن يصاحب كل هذا وسائل تنشيط لبن الثدي كما ذكرنا في السؤال الثاني عشر .

## ٢٠ - هل يمكن زيادة امداد لبن الثدي بالأدوية ؟

- هناك خطأ شائع يقول ذلك . والرد العلمي - لا دواء يدر لبن الثدي .



## ٢١ - الى متى استمر في رضعات المساء ؟

- في أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة مساء على الأقل . ولكنه قد يستيقظ في الفجر باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه . فقدمي له لبن الثدي طبعا ، ولكنه بعد أول شهر أو ثاني شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة . وقد يستمر في الرضاعة حتى منتصف الليل حتى رابع شهر .

وعلى الموم أعود الى المبدأ الذي يقول :

« القاعدة الوحيدة هي إشباع الطفل حين يجوع »

## ٢٢ - اذ كان طفلي نائما في موعد رضعته فهل أوقظه ؟

لا طبعا !! فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون حاجة الى من يوقظه . وقد تقلق الأم اذا نام ابنها لو خمس ساعات تاركا موعد إحدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يعوض هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكرا في الرضعات التالية حتى يكمل ما فاتته .

## ٢٣ - كيف أتأكد من أن لبن الثدي كاف لتغذية ابني ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية وهي :

★  $\frac{1}{4}$  كيلو في أول ٤ شهور من عمره .

★  $\frac{1}{4}$  كيلو شهريا في ثاني ٤ شهور من عمره .

★  $\frac{1}{4}$  كيلو في ثالث ٤ شهور من عمره .

(ب) بإخراجه برازا كافيا ٢ - ٦ مرات يوميا .

(ج) بحالته بعد الرضاعة . فالطفل الشبعان يبدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا . أما ذاك الذي ينقصه لبن الثدي فإنه بعد فترة الرضاعة يستمر في البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدي .

## ٢٤ - ما هو سبب الكتكتة الموجودة في البراز ؟

- قد تلاحظ الأم وجود أجسام صغيرة بيضاء في حجم الأرز الصغير . وهي طبيعية جدا فهي نتيجة لهضم اللبن .

## ٢٥ - ما هي عدد مرات التبرز الطبيعية عند الطفل ؟

- يختلف العدد اختلافا كبيرا بين طفل وآخر ، ولكن المادة هي أن يتبرز الطفل بمعدل كل رضعة أى ما بين ٤ - ٦ مرات طبيعياً مادام البراز فى نوعيته طبيعياً .

## ٢٦ - ما هي أسباب الإمساك عند واضح الثدي ؟

- لن أدخل هنا فى الأسباب النادرة ، ولكن أول سبب يجب أن يتبادر الى ذهن الأم هو قلة لبن الثدي .

## ٢٧ - ما هي أحسن المليينات لطفل رضيع ؟

- انها المليينات الطبيعية وهي تعطى مؤقتاً مع علاج الأسباب الأساسية للإمساك وأهم هذه المليينات هي عصير البرتقال والوخ .

## ٢٨ - ما هي أسباب البراز الأخضر ؟

- القاعدة العامة هي أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز هادئة مادامت حالة الطفل العامة جيدة . ولا يجب على الأم ما يقال من الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو بارد فى المعدة وعلى الصوم فمن أهم هذه الأسباب هي :

( أ ) نقص تغذية الطفل .

( ب ) ترك البراز مدة طويلة معرض للهواء قد يؤدي الى اخضراره ..

( جـ ) وجود ميكروب معوى .

## ٢٩ - كيف تتلافى نزول اللبن من الثدي فيما بين الرضعات ؟

- والحق أن هذا سؤال عن عرض قد يتجلب الأم وبالأذات الأم الماملة التي قد تتفاجأ بلبن ثديها - فى موعد الرضعة - وقد تدفق وابتلت ملابسها مما قد يسبب لها حرجاً بالفا . والحل هنا هو .

★ بل الحلمتين بالماء المتلج بعد كل رضعة قد يقوى من العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن .

★ لا مانع من عصر الثدي قليلاً - فى مكان مغلق حتى تقلل من امتلائه .

★ تغلى الحلمات بمنديل نظيف ولا مانع من قطعة من المنسج  
البلاستيك الذى لا تنفذ منه السوائل ، ثم تلبس الأم السوتيان  
فوق ذلك .

### ٣٠ - ماذا العمل عندما يحتن الثدي ويؤلم بعد الولادة ؟

- هذه الأعراض تحدث كثيرا للأمهات بعد حوالى ٣ - ٥ أيام من  
الولادة وفيها يتورم الثدي ويسخن وتتضخم الغدد الليفافية الموجودة  
تحت الابطين وقد ترتفع الحرارة . والعلاج هنا هو :

★ كمادات باردة للثدى باستمرار على الأقل نصف ساعة كل  
٣ ساعات .

★ تجنبى كثرة السوائل فبدلا من شرب كوب الشاى بأكمله  
اشربى نصفه .

★ دعى وليدك يتناول الثدي بالنظام الذى ذكرناه من قبل .

★ لا تمصرى الثدي أبدا . فالآلم الموجود سببه احتقان الأوعية  
الدوية بالثدى وليس كثرة اللبن .

### ٣١ - كيف أتفادى الإصابة بغراج فى الثدي ؟

- طبعا ممكن . فعند ملاحظة أولى علامات الالتهاب وهو احمرار  
وآلم بالثدى قومى بالمخطوات التى ذكرناها فى السؤال السابق . وإذا لم  
تستجب الحالة لهذه الطريقة فاتصلى بطبيبك ليصف لك المضاد الحيوى  
المناسب .

ولا تتوقفى عن الارضاع طيلة فترة العلاج حتى أثناء تعاطى المضاد  
الحيوى وستنتهى الحالة فى ظرف ٢ - ٣ أيام أخرى بإذن الله .

والحالة الوحيدة التى يجب أن يوقف فيها الارضاع هى عندما  
يخرج صديد من الحلمة ويكون الوليد عرضة للتلوث به اذا استمر فى  
الرضاعة .

### ٣٢ - لماذا يبدو لبن الثدي باهت اللون ؟

- خطأ شائع عند الأمهات انهن يقارنن بين لبن الثدي ولبن الجاموسة  
فى درجة بياضه وتركيزه . والحاصل أن لبن الثدي أو تركيبة يختلف  
كثيرا عن لبن الجاموس ولذا يبدو باهتا ، فاللون الطبيعى هو البياض

الباهت المائل للزرقة فلا تخشى يا سيدتى ولا تعقدى هذه المقارنة ، فهذا اللبن الباهت اللون هو خير غذاء لابنك ، أما لبن الجاموسة الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء - ولكن للجاموسة الصغيرة !!

### ٣٣ - ما هو الغذاء المناسب للام الرضع ؟

- حالمًا تلد الأم طفلها تتجمع العائلة حولها وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والأخرى بالحلاوة الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلج عليها أن تاكل كثيرا .

ولكن الأم فى أساليبها الأولى قد تكون على شيء من التوتر والخوف من المسئولية - مسئولية تربية طفل جديد - وقد يصيبها هذا بشيء من فقدان الشهية يزيد منها الإلحاح على الأكل الذى يجعلها تنظر الى الطعام كأنه نوع من الدواء .

### ★ ★ والنصيحة هى :

- كلى يا سيدتى غذاء متوازنا يحتوى على التشويات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات فى أى شيء وأى نوع تربيتها . ولنضرب لذلك أمثالا :

**البروتينات :** اللحوم ، والأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس والبقول والبقول السودانى الذرة المشوية والزبادى والجيلاتى واللبن .

ولاحظى أننى وضعت اللبن فى آخر القائمة ، ليس لقلة فائدته ولكن لكثرة الإلحاح على تناوله بينما يكفى جدا قطعة من الجبن أو سلطانية زبادى يمكن لتحل محل نصف لتر من اللبن .

ولاحظى أيضا أننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتىؤكد أن المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل ما دام يمكنك بما يحتاج اليه جسمك من المواد الغذائية .  
وهى على سبيل المثال :

**الدهنيات :** الزبدة والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض .

**التشويات :** العيش والبسكوت والتوست والبطاطس والبطاطا والسكر والمسل والمربى .

**الفيتامينات والمعادن :** تكثر فى الخضروات والفواكه الطازجة .

### ٣٤ - هل يعطى حجم الثدي حكما صادقا على كمية اللبن به ؟

— لا طبعاً فنزول لبن الثدي يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات بثدي صغير أرضعن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات الثدي المتضخم .

### ٣٥ - هل يؤثر الأرضاع على شكل الثدي وجماله ؟

— لا . والتاريخ يذكر الجميلات والفاتنات اللاتي أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعي بالآلاف وملايين السنين .

وللمحافظة على جمال الثدي أنصح الأم بالآتي :

١ - أن ترتدى البوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع الثدي بحيث لا يجعله متهدلاً بسبب امتلائه باللبن . وعلى أن يكون مستوى الثدي بين الضلع الثانى والسادس .

٢ - أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهور الأخيرة من الحمل أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحاً وأثناء النوم أيضاً .

### ٣٦ - الى متى يستمر الأرضاع بالثدى ؟

لا مانع فى الاستمرار فى الأرضاع لمدة سنة ، وعلى العموم لا يجب أن تقل المدة عن تسعة شهور . والأم اذا تذكرت أن الأرضاع بالثدى أسهل كثيراً من هم تحضير الرضعات الصناعية والبحث فى الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعى تصبح رضاعة الثدي جنة بالنسبة لها وللولود . ثم ان الطفل كلما كبر . . زادت قوة امتصاصه للثدى بحيث ينتهى من الرضخ فى ٣ - ٤ دقائق فقط .

والطفل من شهره الرابع يبدأ فى أكلاته الخارجية بجانب الثدي بحيث لا يكاد يصل الى شهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صباحاً ومساءً . والباقى أكلات خارجية .

### ٣٧ - هل من المحتم أن يتكرع الطفل ؟

حين يرضع الطفل يتنخل بعضاً من الهواء أثناء الارضاع وخصوصاً فى شهوره الأولى التى لم يتمكن فيها جيداً من فن الامتصاص من الثدي . والتكرع يكون عادة سهلاً اذا أتبع النظام الآتى :

- ✽ مرة بعد الرضاعة من أول ثدى .
- ✽ مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى .
- ✽ مرة بعد ثلث ساعة من الرضاعة .

✽ والام هنا يحمل أبنها على كتفها وتربت على ظهره ويتسا خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة عن ٥ دقائق والا كان مجهودا ضائما . فان لم يتكرح عنده ينام على جانبه الأيمن فقد يتكرح أثناء نومه ، أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق الشرج في شكل غازات .

#### ٣٨ - لماذا يبكي الطفل ؟

من الطبيعي ان يبكي الطفل كثيرا وخصوصا في شهوره الست الأولى . فالبكاء هو وسيلة اتصاله الوحيدة بوالدته ، فهو يبكي اذا جاع أو عطش ، وهو يبكي اذا فاجأته نوبة من المص ، أو اذا برد أو شكا من حر الصيف أو ثقل الملابس . وقد يزيد الثقل من جنب الى آخر أو تحبسي غازات في بطنه ويريد التكرح . وهو قد يبكي حين يبدأ في التبول أو التبرز .

وسوف تتعلم الأم بسهولة نوعية بكاء الجوع . فالطفل يبكي بكاء متقطعا شديدا ويمتص قبضة يده بنهم متلفتا يميننا وشمالا في قلق باحنا عن الثدي .

أما بكاء المص فمن خصائصه أن يحرق الطفل في صراخ طويل ضامأ قدميه الى بطنه وكثيرا ما يخرج الغازات بعد نوبة المص . وهذا المص معروف عند الرضع في أول ثلاثة شهور من العمر ويزداد - للأسف - مساء حين يبدأ الأمل في النوم .

ولعل أهم سبب للبكاء - وقد لا تشعر به الأم كثيرا - هو احساس الرضيع بعصبية الأم التي تنعكس على طريقة حملها وتناولها له . ولذا ننصح الأم دائما بالهدوء في هذه وضيمها فهو لا يبكي ان يحيل حياتها الى جحيم بل لديه أسباب وجيهة لذلك :

#### ٣٩ - هل صحيح ان وانحس الثدي أقل قابلية لمص إبهامه من وانحس الصناعي ؟

— صحيح ، للرضيع غريزتان رئيسيتان : الأولى غريزة الجوع والثانية غريزة الامتصاص وهو حين يرضع الثدي قد يشبع ولكنه سوف يستمر في امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتصاص لديه . فلا يعود بحاجة الى امتصاص إبهامه .

أما راضع إبرة الصناعية فان الأم سوف تنتزع منه الإبرة متى انتهت الرضعة ، وهو يكون قد أشبع جوعه ، ولكن ما زالت رغبته في الامتصاص لم تشبع فيحاول اشباعها عن طريق مص إبهامه .

## الأكلات الخارجية

### نصائح عشر

١ - قدمي لطفلك أكلة واحدة فى كل مرة • ولا تبدئى باكلتين أو أكثر • فمن ناحية يكون هذا تدريجيا أكثر هدوء فى تقديم الطعام ممالا بثقل على جهازه الهضمى ، ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة ما قد يحدث له من مضاعفات من بعض الأكلات • فهو لو أكل البيض والموز فى نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن نعرف الأم هل هى بسبب البيض أم الموز ! •

٢ - لا تزيدى لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء أصابته بمرض وخاصة الاسهال •

٣ - عند تقديم وجبة جديدة يجب ان تراعى ان تكون قبل موعد احدى الرضعات • حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة •

٤ - تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل أعمائه • فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن تزيدما الى ملعقتين ، بل استمرى فى اعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه •

وقد تصيبه الملعقة الأولى من احدى الوجبات - كعصير البرتقال أو شوربة الخضار ببعض اللبن • فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد أعمائه عليها ،

٥ - تزداد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر واقترح على الأم الجدول المبين فى نظام الطعام •

٦ - قدمي لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقي ، فقد تحاول الأم ان تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع .

٧ - اذا أصر طفلك على رفض تناول إحدى الأكلات بالرغم من محاولات طويلة فلنؤجل هذه الأكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك . فتذوق الطفل متغير . ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول المدمس مثلا ، فلنجرب الفول النبات ، العدس البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبيا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية . وان اختلفت مع الفول المدمس في الطعم .

٨ - الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأكل ومقدار ما يأكل فلا تجربيه على موعد أو على نوع أو كمية . هو الادلى دائما .

٩ - الأكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعة لبن فلاشك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس أو ست بعد أكلة شوربة خضار فلا يضايقك هذا .

١٠ - لا تقارنى حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من أكلات خارجية . فالطفل الذى تعود ان يتم رضعه بيزازة حجمها ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا شئ طبيعى . فالموضوع ليس حجما بل قيمة غذائية .



## ليلة صيام فاطمة

ازدانت المآذن بالأنوار كما يزهو جيد الحسان بمقد من اللؤلؤ  
المنظوم .. وشدا صوت المغنى الشعبي « بأعلا رمضان .. رمضان جانا »  
تلك الأغنية التي صرنا نعلمها جزءا لا يتجزأ من الفرح الشعبي باقبال هذا  
الشهر المبارك .

وكانت فاطمة لا تعرف عن رمضان الا ما يصاحبه من تغير نظام أكل  
المائلة بجانب ما تحويه المائدة من أطيب وغرائب وما يقدمه التلفزيون  
من برامج مسلية .

وكانت تصر - وهي بعمد صغيرة - على ان تجلس الى مائدة الافطار  
حتى تشارك والديها وأخاها مصطفي ما ياكلون - وان كانت المشاركة  
رمزية - فقد كانت تتناول وجباتها الثلاث في موعدها .

حتى بلغت من العمر السنة التاسعة .. فقرر والداها تدريبها على  
الصوم بالتدريج .

أما لماذا التدريج . فالسبب ان الطفل في مراحل نموه الأولى يحتاج  
لكمية كافية من الغذاء تساعد على نموه الجسماني والعقلي وقد يصاحب  
تغير مواعيد الوجبات في رمضان اقلال مما يتناول من غذاء .

ومن ناحية أخرى فلا شك ان الصوم يكون مجهدا جدا في أيامه  
الأولى على الأقل .. وقد يتضرر الطفل بل قد يكره فكرة الصوم . ولذا  
رأى الوالدان أن يحدث تغيرا طفيفا في مواعيد غذاء الفتاة الصغيرة  
فكان الافطار يقدم لها في موعده العادى .. ويؤجل الغذاء الى موعد الافطار  
الرمضاني .. وهو أمر سهل .. أما العشاء فكان يؤجل .. ليس لموعد  
السمحور . بل لقرب موعد نومها حوالى الحادية عشرة أو الثانية عشرة .

## ومر عسل

مر عام ورأى الوالدان ان يخطو خطوة أخرى نحو التدريب المتدرج على الصوم .. ففرضنا بابتسامة على فاطمة صيام اليوم الأول من رمضان فقبلت مرحبة .. بعد وعدها بالجائزة الالهية رضا الرب سبحانه وتعالى .. ولا مانع من مكافأة دنيوية صغيرة تشجعه الهمة ..

ولم يحدث في هذا العام الا تغير طفيف في مواعيد الأكل حيث أجل العشاء الى أقصى موعد تستطيع فيه الفتاة السهر الى جانب التلفزيون فصار السحور مثاليا .. اجتمعت فيه السوائل في شكل العصير .. يرتقلا أو ليمونا أو لبنا الى جانب الزبدى وقطعتين من القطايف أو الكنافة الشهية .

جمع هذا السحور السوائل حتى تحتزن الصغيرة حاجتها في فترة الصوم .. مع السكريات التي تدها بالطاقة .. وبروتينات الزبادى التي تساعد على بناء أنسجة الجسم وكلها على الصوم مواد لا تزيد الشهور بالعطش كذلك الأكلات الحريفة مثل المخمل وخلافه .

وكان افطار اليوم الأول من الصيام كالغذاء العادى مع اضافة أكلات رمضان الخاصة .

## الصيام الكامل

وفي سن الحادية عشرة .. صامت فاطمة أول رمضان وآخره ويوم في منتصفه .

حتى أتى العام الثانى عشر فاستطاعت ان تصومه كله .. كل ذلك بالتدريج الشديد وبالكفاة وبالكلمة الحلوة والابتسامة .. وقد كان يصيبتها أحيانا ارهاق شديد ربما في مواسم الامتحان أو عند المرض .. وكان قوله تعالى .. ( فعلة من أيام آخر ) بلسما شافيا لما كانت تحسه من خجل اذا أظفرت ..

وهكذا تعلمت فاطمة من أول درس في الاسلام .. ان الاسلام يسر .. لا عسرا ..

## رفيع القوام

كثيرا جدا هي المرات التي أتناول فيه هذا الموضوع .. فهو درس  
أكرره كالاسطوانة لفالبية الأمهات اللاتي يتقمن لى بأطفالهن . فالشكوى  
من نحافة الطفل هي قاسم مشترك . فالطفل يسهل وهو الى جانب ذلك  
نحيف . والطفل يسعل وهو أيضا نحيف والطفل عصبي ونحيف . وكثيرا  
ما يتغلب الاحساس بالقلق من نحافة الطفل على الشكوى الأصلية فتجدينى  
أصف للام علاج الاسهال وهي تقاطعنى بالسؤال عن علاج النحافة .

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله حجرة الكشف  
يستريحى انتباهى بقوامه المعتدل وحيويته ويبدو ان للنحافة والسمنة موازين  
أخرى غير التقاييس العلمية التي أعرفها . فالبيض بين يقارن بين ابنه وابن  
الجيران المتلى ، الأحمر الحدين بالرغم من الاختلاف الطبيعي في الوزن بين  
الأطفال . والبعض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات بعض - الحماة  
أو زوجة الأخ - ولكن فيما يتعلق بى ، فان مقياس السمنة والنحافة هو  
الوزن . فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات قريبا تتضاعف الى  
ستة كيلو جرامات في تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام  
السنة الأولى وبعد ذلك فحساب الوزن يتم بمعادلة بسيطة هي :

وزن الطفل = عمره بالسنوات  $\times ٢ + ٨$  . فمثلا اذا كان عمره  
سنتين كان وزنه  $٢ \times ٢ + ٨ = ١٢$  كيلو . وهي معادلة سهلة لو  
استوعبتها الأم لراحت واستراحت كثيرا فعل أى أم ان تحسب وزن طفلها  
المفروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رفيع القوام  
الا اذا قل وزنه  $٢٥\%$  عما يجب ان يكون . وعندئذ يكون لها ان تشكو ولنا  
ان نشرح ونعالج .

## اسباب النحافة :

وهي كثيرة تتوقف على سن الطفل • فاذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فان من اسباب ذلك ان يكون الطفل مبتسرا أى مولودا قبل موعده ، أو ان تكون الأم قد عانت من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل • مثل هذه الأم التي لا تنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة ان تغذى مخلوقا جديدا في طور التكوين والنمو السريع • ومن الاسباب الأخرى الوراثة كل من يكون الولدان أو احدهما نحيف ، وكذلك بعض الأمراض الخلقية مثل خلل في الكروموزومات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الطفل •

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية طبعاً ، فعلى الأم الحامل ان تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفى صحتها ويكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو ان هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى الفسور الأول أو الأخير من الحمل حيث يكثر القيء والشعور بالغثيان • وعليها هنا ان تتناول الأدوية التى لا تضر الجنين والتى تمنع القيء وان تتناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن واللبن الزبادى ومنتجات اللبن الأخرى والمسلطات • أما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا أن نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمراً سهلاً وزوتينيا فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتى قد يؤدى وجودها الى اصصاية المولود بمرض وراثى كروموزومى يسبب ضووره - وتأتى بعد ذلك النحافة فى السنة الأولى من عمر الطفل وهي السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كلياً على والديه فى التغذية سواء كانت من الثدي أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلب عند الفطام • تلك النحافة قد يسببها نقص كى أو كفى فى الغذاء • فالأم التى ترضع ابنها من الثدي فقط بعد أن يكون اكتمل الستة شهور بدون أن تقدم له أغذية أخرى كمصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى ثم تحريره من أغذية تتناسب مع سنه وقدرة هضمه فى وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها • وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيح اللبن بدون اضافة ما يعرض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعى أو الحليب •

✽ وواجبى هنا ان أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو كيف تتأكد الأم من ان لبنها قليل ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع •• أقل من ساعتين مثلاً -

وحين يشكو الإمساك ٠٠ وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان الأم قد ترى في طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح تماما فالثدي الممتلئ يشبع بعد رضاعة ١٠ - ١٥ دقيقة ، أما اذا أطال هذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه .

نفس الموقف مع اللبن الصناعي قد تقل كميته عن المطلوب . فالطفل في ثاني شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعي تزيده كل شهر نصف مكيال ، فاذا تناول كمية أقل من هذا اللبن - لفترة طويلة - توقف عن الزيادة في الوزن ثم قل وزنه . وقد يكون عند المكاييل كافيا ولكن العيب في الكيف وليس في الكم فالطفل يتناول اللبن النصف دسم في شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم فاذا تأخر تقديم هذا اللبن له تأخر نموه .

والعلاج في مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة الطفل من الغذاء . ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعي أو حليب ، واعطاؤه لبنا ذا دسامة تناسب سنه ، وطفاه في الموعد المناسب ، وهو يبدأ في الشهر الخامس في الجو المعتدل .

ولا تخلو هذه السن من أمراض قد تسبب نحافة الطفل. مثل النزلات المعوية المتكررة وما يصاحبها من فترات منع الغذاء وضعف الشهية ، والنزلات الشعبية . ولكنني أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل رضيع قد يعاني منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده الشهية بدون ظهور أعراض واضحة . هذا المرض هو التهاب حوض الكلى ، لو أصاب هذا المرض طفلا أكبر سننا لشكا من الأم بالكليتين أو من حرقان عند البول أو من كثرة مرات التبول ولكن طفل رضيع لن يشكو شيئا من هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة . قد تشخص كنوبة برد . ولذا يجب على الأم ان تتيقظ لأي تغير في بول طفلها من حيث كميته ولونه واصطحابه ببكاء وتالم وخصوصا عند البنات . اللاتي لا يفصل بين الشرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة مليمترات . تسهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى البولية .

## الطفل البدين.

مرضى: لن أنساء أبداً ، فهو أول طفل يدخل باب العيادة وهو يلتهم ساندوتش لحمية وكان لطيف الشكل بشوشاً تبلمو عليه علامات اللحم الزائد . . . جلس على مقعده وترك أمه تلقى بشكواها . لي ومضى منهمكا في الأكل حتى أتى على كل الساندوتش ، ولما انتهى منه طلب من الممرضة كوب ماء أفرغه في جوفه في بضعة ثوان ثم همد في شبه اغفائة . كل هذا وأمه تشكو من نهمه الشديد ووزنه الكبير .

**والعجيب ان الأم الشاكية كانت من ذوات الحجم الكبير الذي قال فيها يوم التونسى رحمه الله :**

عايزها لحم فصوص . . . مش عود قصب ممصوص  
وفى كل مفصل حز . . . يفكرك بهلال

وكانت هذه أول شكوى من السمنة استمع اليها منذ سنتين فكل ما أسمع هو الشكوى من النحافة .

والسمنة عند أهل العلم هي ان يزيد وزن الطفل عن ٢٥٪ من وزنه الطبيعي والذي اتفقنا على طريقة حسابه وهي :

$$\text{الوزن} = \text{العمر} \times ٢ + ٨ .$$

أي ان طفلا في الخامسة من عمره يزن حوالى الـ ١٨ كيلو جراما . .  
فاذا زاد عن ٢٣ كيلو جراما اعتبر سميئنا .

وعلى الرغم من ان اغلب أسباب السمنة في الأطفال غير مرضية الا انها في حد ذاتها مرض ، او قلقل انها تؤدي الى تسهيل الإصابة ببعض

الأمراض • فالطفل الرضيع السمين تسهل إصابته بالزلات المعوية ويتأخر  
تسنيته ومشيه ، فإذا كبر سنه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت  
حركته ونشاطه قليلا • أضف الى ذلك ما يسببه له وزنه من معاكسات  
وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكابة يغطيها مرح شديد مفتعل • وأسباب  
السمنة كثيرة ، وعلى عكس المعتقد ، نادرا ما يسببها نقص في افرازات  
بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثية • فكما يتوارث  
الإنشاء طول أو قصر والديهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمنة • ولعل  
المادة هنا هي التي تتدخل • فالآب والأم السمينان المقبلان على الأكل  
بشغف وتلذذ يصيبان طفلهما بعدوى حب الطعام •

السبب الآخر للسمنة هو حالة الطفل النفسية ، وكثيرا منا من يلاحظ  
ازدياد شهيته عند اكتنابه أو حتى عند سروره ، وقد تنشأ هنا حلقة  
مفرغة • طفل يكتئب فيأكل كثيرا ليسمن فيتعرض للتجريح فيكتئب فيزيد  
من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب للسمنة من قلة الحركة •  
أما الغدد ، المتهم الشبه برئ فكل ما تقدمه في جريمة السمنة  
لا يزيد عن الجنحة • فنسبة ضئيلة جدا من سمنة الطفل يسببها نقص  
في افراز الغدة الدرقية أو النخامية . ومثل هذه الأمراض لها أعراض  
غير السمنة تسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر  
في حالته العقلية • وبطء في الحركة ويكون وجه الطفل مميذا جدا للغلظة  
شفثيه وجفونه وضخامة لسانه وجفاف جلده • أما نقص افراز الغدة  
النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولي أو الجنسي ، ولكن ما يحدث هو  
ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل • فالواقع ان العلاج من مرض الغدد  
قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحصل الأمل - والطفل -  
مسئولية متعبة بعض الشيء •

## علاج البدانة

نبدأ بالوقاية فهي أسهل وأجدي ، على الوالدين الأكلين ان يبدأ  
بنفسيهما ولا داعي لاستعراض مقدرتهما الأكلية أو هوايتها أمام الطفل •  
فان لم يستطعا ذلك فليأكلا بمفردهما • ومن ناحية أخرى يجب ان تنقضى  
الاضطرابات النفسية التي قد يترجمها الطفل في صورة • نهم ولعل أهم  
أسبابها الغيرة بين الأختوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية  
كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ في الفصل ويكون هذا بالاتصال والتفاهم  
مع المدرسة •

وبعد ذلك يأتي تحديد كمية أكل الطفل وهي مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن . فما أسهل الطعام لرضيع إذا وجدنا زيادة غير عادية في وزنه . أما عند طفل أكبر من ذلك - في السادسة من عمره مثلا - فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدري سببا لتقليل أكله ، ثم إن كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب التلذذة المفتوح .

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت - صار الموضوع أسهل كثيرا فهو - أو هي - تعلم مدى ما تؤدي اليه السنة من صعوبات ومن فكاكات وتشويه جسماني .

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر الى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن . كالأرز ، والعيش ، والسمن البلدي والنباتي طبا ، وهناك مواد غذائية أخرى تسمى الجسم ولكن لا تزيد من كميات الدهون وهي المواد البروتينية كاللبن والجبن واللحم ثم تأتي الفيتامينات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم .

وعلى الوالدين التقليل - وليس المنع - من المواد الدهنية والنشوية والاستزادة من البروتينات والحضرواات الخضراء - على أن يتم ذلك تحت إشراف طبيب حتى نضمن وصول كل المواد اللازمة لبناء الجسم وحتى لا تسبب حساستنا الشديدة في الرجيم في الأضرار بطفل في مرحلة نموه .

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجيا ، وحبذا لو قللنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل بالحرمان أمام مائدة حافلة .

والفت نظر الوالدين الى الرمرة فقد تكون وجبات الطفل معقولة كما وكيفا ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من التلذذة ومن الحردوات مرة شكولاته ومرة أخرى بطاطة وغيرها مثل هذه الرمرة تصبح في نهاية الأمر حجابا غذائيا اضافيا لا يستهان به .

أما عن الأدوية فهي نوعان ، أولهما نوع يتناوله الطفل ويتكون من اليف سليلولوزية تنتفخ حين تصل الى معدته فتعطيه احساسا بالامتلاء وتقلل من الأم الجوع ولا مانع من استعمالها .

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الأمفيتامين وغيره . ولها عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات عصبية ومن ادمان والآخر أنها تقلل من الشهية لكل أنواع الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ، النافع منها والمسيب للسمنة مما يسبب له ضعفا عاما



وهبوطاً • ولا داعي لها أبداً مع طفلنا • وكل علاج ذكرته تهبط نتیجته الى الصفر ما لم نعود طفلنا على الرياضة والنشاط •

ان الصحة – ولست السمنة – تاج على رؤوس الأصحاء • يجب أن يفهم الوالدان هذا ولا يظلمان طفلاً سميناً بل طفلاً سليم البنيان والصحة ، وعليهما ان ينشئاه على حب الرياضة وان يبتوا فيه العادات الغذائية الصحية •



الطفل وأمراضه

---



## طفاك ٠٠ كيف تحصنيه ضد الأمراض !

إذا دخلت في عين أحد منا حصوة صغيرة فإن العين تدمع وترمش حتى تطرد الدموع هذا الجسم الضار بها . أما إذا تسرب إلى حلقة بعض الطعام أثناء كلامه أو ضحكك على المائدة فإنه يسعل حتى يطرد هذا الطعام ويمنعه من الوصول إلى الحنجرة مما قد يؤدي إلى اختناقه . اذن كل جزء من جسم الانسان لديه طريقة معينة لحمايته من الأشياء الضارة به . ولنتساءل الآن ماذا يحدث إذا تسلسل ميكروب إلى جسم الانسان ؟

اشبه جسم الانسان بالقلعة التي تملك الوسيلة التي تحمي بها نفسها من أعدائها وهي جيشها . فلكل قلعة جنودها الذين يحمونها ويكسبون لها مناعة وقوة دفاع ضد العدو المهاجم . هذا في حالة الحرب . أما في حالة السلم فإن الجيش لا يركز إلى الكسل ولكنه يدرّب جنوده حتى يكونوا على استعداد لأي هجوم وهذا ما نسميه بالمناورات وهي تتم بأن تقدم للجيش عدوا وهميا حتى يتجرّن على قتاله حتى إذا أقبل العدو الحقيقي يكون الجيش قد تدرب على وسائل المقاومة .

وفي جسم الانسان جيش يدفع عنه خطر الميكروبات التي تتسلل إليه وهو ككل الجيوش ينقسم إلى ضباط وجنود . أما الضباط فهم الكريات الدموية البيضاء عددها قليل نسبيا والأجسام المضادة ، وعددها كبير وحجمها صغير نسبيا تهجم هذا الاجسام المضادة على الميكروبات فقبل حركتها ثم تأتي الكريات الدموية البيضاء فتبتلعها وبهذا يفشل الهجوم الميكروبي .

١٠٠٠ من التلاميذ :

طفلك الصغير يأسيدتي قلعة صغيرة ظهرت فيه الوجود حديثا جيشه الصغير لم يتدرب على الوقاية ضد الميكروبات المغيرة ، ولابد كى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتته كيف ؟ تحقنه بميكروب بيت أو مروض ( أى ضعيف ) أو بالسموم التى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتته الدموية البيضاء وعدد الأجسام المضادة للميكروب ، بهذا يقوى جيشه حتى إذا أتاح غزو حقيقي من الميكروب الجى فإن جسمه يكون قد استعد له بجيش قوى كونه بالتعليم .

ما هى الأمراض التى يخصصها للطفل ؟

تخصين اجبارى : الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس -  
شلل الاطفال - السبل - الحصبة .  
تخصين اختيارى : التيفود .

١ - الوقاية ضد السبل :

وتعطى بمكاتب الصحة قبل الشهر الثالث ولا يجب أن تتردد الأم فى تخصين طفلها ضد هذا المرض الخطير .

٢ - حقنة الوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس :

وهى طعم مركب يلقى ضد الأمراض الثلاثة معا ويعطى الطفل نصف سنتى فى الشهر الثانى والرابع والسادس وجرة منشطة فى ١٥ شهر .  
ويعاد فى السنة الثالثة والسادسة .

٣ - الوقاية ضد شلل الاطفال .

هناك طعمان احدهما يعطى حقنا والثانى يعطى بالفم .  
والاول يحتوى على فيروسات المرض بعد امانتها والثانى على فيروسات حية مروضة .

( أ ) بالحقن يعطى الطفل ٣ حقن كل منها واحد سنتى فى الشهر الثالث والرابع والحادى عشر ثم حقنة رابعة بعد مرور سنة من ثالث حقنة .

( ب ) بالتقط يعطى الطفل ٣ نقط في شه في الشهر الثاني والرابع والسادس وعادة يعطى جرعة بعد سنة من ثالث تطعيم والمناعة من هذا الطعم خير من الطعم الأول .

#### ٤ - الوقاية ضد الحصبة .

للحصبة مضاعفاتها الخطيرة مثل النزلات المعوية والالتهاب الرئوى . وقد استحدثت أخيراً طعم لهذا المرض يحتوى على فيروساته بعد ترويضها أى إضعافها . وللوقاية من الحصبة يعطى الطفل نصف سنتي من طعم الحصبة مرة وهو يكسب الطفل مناعة دائمة ، وقد تحدث بعض الاعراض الشبيهة بالحصبة بعد الاسبوع الاول من التطعيم مثل السخونة ، والطفح الخفيفين فلا تنزعجى ياسيدتى فهذه ليست معدية .

ويحقن الطفل به بعد بلوغه الشهر الثانى عشر من عمره .

#### ٥ - الوقاية ضد التيفود - والبراتيڤود .

ويعطى ابتداء من السنة الثانية من عمر الطفل ويتكون من ثلاث جرعات يفصل بين كل منها اسبوع  $\frac{1}{4}$  ثم  $\frac{1}{2}$  ثم  $\frac{3}{4}$  سنتي .  
والطعم الذى يعطى للأطفال من ٢ الى ٥ سنة تعطى الطعم ١ : ١٠ تخفيف ، أما فى الأطفال بين ٥ : ١٢ سنة فتمعطى الطعم ١ : ٥ تخفيف .  
وفى حالة عدم وجود الطعم المخفف يعطى الطعم العادى بمقدار أصغر يتناسب مع سن الطفل ووزنه .

## شلل الأطفال .. وحش مروض

اقتحمت السيدة على باب العيادة حاملة طفلا جميلا مورد الوجه  
وبدت عليها علامات القلق والتوتر الشديد .

جلست وبدأت حديثها ..

- ★ أخشى يا دكتور ان يكون ابني مصابا بالمرض الوحش ...
- ★ وما هو هذا المرض الوحش الذي تقصدين ؟
- ★ أقصد - بكنت - ثم قالت .. شلل الأطفال .
- ★ وما الذي جعلكي تشكين بأن ابنك قد تمكن منه هذا المرض؟
- ★ ارتفاع درجة حرارته وزكامه .

وهنا عرفت السبب في قلق هذه الأم ، فالتحذيرات المتكررة على  
شاشة التليفزيون تؤكد على مقدمات مرض الشلل وهي فعلا تشبه  
انزكام ونزلات البرد ، ولكن للمرض أمراض أهم وأشد لا يعرفها  
الا الطبيب مثل تغير في درجة يقظة الطفل وانتباهه قد تصل الى شبه  
غيبوبة ، وقد تشمل المقدمات تشنجات شديدة .

والمشكلة هنا هي ان مرض شلل الأطفال لا تمنع اثاره الضارة  
بمعرفة مقدماته فهو لا يعالج .. مثلا كالتيفود بالمضادات الحيوية .

بل هو مرض أساسه الوقاية .. وما أسهلها



## معجزة القرن

الوقاية من مرض الشلل هي معجزة القرن العشرين فمن كان يصدق ان هذا الوحش الكاسر الذي أقعد الملايين من الفقير الهندي الى رئيس أمريكا ( روزفلت ) أصبح من الممكن اتقاء خطورته ببضع نقاط من الطعم يتناولها الطفل بقمه .

ومع هذا . . . فمن يصدق أيضا انه بالرغم من هذه الطريقة السهلة للوقاية فالمرض ما زال ينتشر ويصيب ضحايا أبرياء .

ولن أطيل كثيرا في الحديث عن أعراض المرض فهي معروفة وأسهمت وسائل الاعلام في عرضها عرضا مفرعا وهي بمنتهى البساطة - الشلل والعياذ بالله .

## الوقاية

ولعل الأوفى هنا ان نتكلم عن الوقاية من هذا المرض .

يعني الطفل من المرض بابتلاع نقطتين من الطعم في الشهر الثاني والرابع والسادس . تليهما جرعة منشطة في الشهر الثامن عشر أي بعد مضي سنة من تناول آخر جرعة .

هل هناك وقاية تكتب بأسهل من هذه الطريقة ؟ هذا الطعم يعطى مناعة لا تقل عن ٩٩٪ عندما تستكمل كل الاحتياطات المطلوبة وهي :

★ أولها بالطبع ان يكون الطعم صالح للاستعمال بحفظه في ثلاجة - تعمل بكفاءة - وأن ينقل الى أماكن استعماله في ترموس جيد . وهذه مسؤولية الهيئات الصحية والأطباء .

★ ان لا تزيد الفترة بين كل جرعة عن شهرين فإذا زادت عن ذلك وجب ان تضاف جرعة أخرى - أو أكثر - تعوضا عن الجرعات التي أفسدها التأخير .

★ الا يتناول الطفل أى شيء بالفم ساعتان قبل وبعد ابتلاع الجرعة . وبالفات لبن الثدي .

★ الا يكون الطفل مريضا أثناء فترة اعطاء الطعم .

★ يجب ان تتأكد الأم - والطبيب - من ان الطفل قد ابتلع  
نقطتي الطعم ولم يلفظه أو يتقيأه ، فهو مر المذاق وكثيرا  
ما يرفضه الطفل .

وبعد . . فمرض شلل الأطفال على خطورته ، قد تم ترويضه بطعم  
مثالي سهل التناول - يكاد يكون خاليا من أى مضاعفات فيما عدا بعض  
الليونة في البراز .

فاحرصى يا سيدتى على تحصين طفلك - بالطريقة السليمة وفي  
الظروف المناسبة . . وبمدها لاتخافى من أعراض تتشابه معه . فالطعم  
أكيد المفعول .

## الشقيقان •• البرد والانفلونزا

للأمراض - والفواكه - مواسم، معروفة ، ومرض الموسم هو البرد والانفلونزا - وفاكهة الموسم - بالمناسبة • هي البرتقال والليمون واليوسفى وكلها غنية بفيتامين ( ج ) الذى يساعد على مقاومة هذين المرضين فسيبحان الله •

والبرد والانفلونزا مرضان مختلفان تماما فى أعراضهما وإن اشتركا فى المسببات •

### الأعراض

حين يصاب الطفل بالزكام وبعض السعال الخفيف مع احتقان فى العينين • وتكون حالته العامة عادية •• فهو هنا مصاب بالبرد العادى •

أما الانفلونزا فهي شئ آخر تماما : وأعراضها تختلف عند الرضيع وعند الطفل الأكبر سنا •

فى الرضيع ترتفع درجة الحرارة وقد تصل للاربعين وأكثر مع فقد للشهية وقلة فى النشاط وقد يصاحبها أعراض أخرى كالسعال الجاف الشديد والقيء بل والاسهال •• قد لا يظهر على الطفل أى زكام ويكتشف الطبيب عند الكشف احتقاناً شديداً بالحنك •

أما فى الطفل الأكبر سنا - الذى يستطيع الشكوى - فهو يصاب

بارتفاع - أقل - في درجة الحرارة مع صدادع شديد وتكسر في جسمه  
وهمدان والم عند البلع . مع أمراض أخرى جانبية كالسعال أيضا .

اتنى الأم بطفلها وهو ملفوف كالكرنب في ملابسه . فالتنان  
وينطلون طويل وقميص كستور . وجاكنه تريكو صوف وقد أخبرتها  
بان ابنها مصاب بالبرد تسببت في ذلك فقد ظنت ان الملابس الثقيلة  
حماية لطفلها من الاصابة بالبرد .

### حقائق هامة

لا يصاب الطفل بالبرد والانفلونزا بسبب برودة الجو ، فالحاصل  
ان هذين المرضين يصيبان الأطفال عند تقلب الفصول من الربيع  
والخريف . لماذا ؟

★ في الخريف تسرع الأم بالباس ابنها الملابس الثقيلة لمجرد  
اننا في أكتوبر .. ولكن أكتوبر - بل ونوفمبر لم يعودا من  
الاشهر الباردة ، فيحرق الطفل وعند أى لفحة هواء يصاب  
بالمرض .

★ وكذا في الربيع حين يتحسن الجو بدأ من مارس وتظل الأم  
محافظة على ملابس الشتاء - حتى يلبس الشرطي ملابس  
الصيف .. يمرض الطفل ثم يصيبه البرد بالتسالي عند  
التعرض لتيار هواء مفاجيء .

★ أهم أسباب الإصابة بالشفيقين - البرد والانفلونزا - هي  
العدوى من المخالطين .

وقد يكون المخالط والدا أو والدة أختا ضيفا أو جارا مولع  
بتقبيل الأطفال . المشكلة هنا ان المسبب للمرض قد لا يظهر عليه  
الأمراض وكان يكون مصابا بالتهاب في الحلق أو قد يكون طفلا آخر في  
دار الحضانة .

والحضانة هنا هي ماسة هذا الجيل الصحية أغلبها غير صالح  
لاستضافة الطفل . ولكن الأم المضطرة تركب الصعب وتستبدل الحاضنة  
بحنان الأم ورعايتها .

فهى عبارة عن شقق ضيقة نادرا ما تكون بها حدائق واسعة وهى  
- أيضا - لا تراقى الكشف الدورى على أطفالها فلا تعزل المصاب منها .

فالاطفال يتكدسون بها - فى أماكن سيئة التهوية ، ومجرد إصابة  
أحدهم بالبرد - سوف ينشر هذا المرض بين كل زملاء فى الحضانة .  
ولو راعت كل أم أن تعزل ابنها بالمنزل حيث تصيبه نوبة البرد  
أو الانفلونزا لحمت أبناء الحضانة كلهم من العدوى .

### المضاعفات ...

لم يكن للإصابة بالبرد العادى مضاعفات .. إلا أن مضاعفات  
الانفلونزا كثيرة - وبعضها ليس سهلة فقد يمتد الفيروس ليصيب  
الاذن بالتهاب أو الشعب الهوائية بالنزلة ، وقد يصاب الطفل بالالتهاب  
الرئوى والنزلة المعوية .

لذا كانت الوقاية منها أمرا هاما جدا .

### الوقاية

ليس للانفلونزا - مضل واقى فعال .

أهم واقى للطفل هو رفع مقاومة جسمه بتعويده على اللعب فى  
الهواء الطلق - وبأقل قدر من الملابس - صيفا وشتاء .

ومن أحسن الرياضات التى ترفع مقاومة الجسم للبرد والانفلونزا  
هى السباحة صيفا ، والعباب القوى الخفيفة شتاء كالجرى والقفز وللأكبر  
سنا لعبة التنس .

دور فيتامين (ج) فى رفع مقاومة الطفل ضد البرد والانفلونزا  
محدود ولا يجب أن نعول عليه الأم .

إبعاد الطفل عن المصابين وعزله عن إخوته اذا أصيب هو ومنع  
ارتياده للتجمعات فى أماكن مغلقة وتأجيل الحاققة بالحضانات الى أكبر  
سن ممكن مع حسن اختيارها .

### العلاج

لا بد أن يكون تحت اشراف طبيب فالاعراض تشابهه فليس كل  
ارتفاع فى الحرارة فى الشتاء بردا أو انفلونزا .

واحذر الأم من التصرف واعطاء طفلها دواء للسعال بدون استشارة الطبيب فأسباب السعال - ومصادره متعددة - فهذا سعال جاف وذاك سعال رطب وهذا سعال مصدره الحنجرة وذاك سببه التهاب الرئوى - وكل هذا من مضاعفات الانفلونزا واعطاء دواء هذا لذلك قد يسبب أضرارا شديدة للطفل .

وكل الممكن هو اعطاء الطفل مخفضاً للحرارة - وبعد قياسها والتخفيف من وجباته الغذائية وعزله عن مدرسته أو أقاربه الأصحاء .

## الطفح

ما دعاني الى الحديث عن الطفح هو تعدد اسبابه فمنها البسيط ومنها  
الشديد الخطير في مضاعفاته • ومنها غير المهدى • وكذلك صعوبة التفريق  
بين الامراض التي تسبب هذا النوع من الطفح أو ذلك •

**إذا صادفت الأم حالة من حالات الطفح فعليها أن تبحث عن النقاط الآتية :**

★ تاريخ إصابة الطفل الذي أصيب بالحصبة ، أو الجدري أو الحصبة  
الألمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير في هذه الحميات  
كسبب للطفح •

★ هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا ، فإذا كان مصحوبا بحرارة  
فقد يكون السبب إحدى الحميات المعروفة كالجدري والحصبة ، والحصبة  
الألمانية والحمى القرمزية والتيفود ، أما إذا لم يصاحب هذا الطفح أى حرارة  
فقد يكون السبب غير ميكروبي كطفح الحساسية لإحدى الأدوية كآسلفا أو  
إحدى المأكولات كالبيض والشيكولاتة والبرتقال والفراولة في فترة الصيف  
والعرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط وحمى النيل الذي يكثر في  
أماكن الاحتكاك كالرقبة والأبط والصدر •

★ عدد الأيام التي ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح في  
الحميات نظام شبه عسكري في موعد ظهور طفحها •

**طفح الجدري :**

يظهر أول يوم من بعد ارتفاع الحرارة ، أما طفح الحمى القرمزية فيظهر  
في ثاني يوم وطفح الجدري في ثالث يوم ، أما في حالة الحصبة فإن الطفل

يصاحب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالعينين وفي رابع يوم يبدأ الطفح في الظهور . أما التيفوس فيظهر طفحه في خامس يوم وفي النهاية تأتي حمى التيفود ، يصاب الطفل بارتفاع تدريجي في درجة حرارته وفي سادس يوم يظهر الطفح .

#### بداية الطفح :

النقطة التالية هي مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ، فالحصبة تبدأ في الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى باقى الجسم . وكذلك الحصبة الألمانية والتي يصاحبها أيضا تضخم في الغدد الليمفاوية وبالذات في الرأس والرقبة . أما طفح الجدري فيبدأ في الصدر والبطن والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف .

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه ، فطفح الحصبة . والحصبة الألمانية والتيفود يظهر على شكل بقع حمراء . أما طفح الجدري فهو يظهر في حالته الكاملة على شكل بثور مائية أو بثور متقيحة .

#### ماذا نفعل ؟

إذا اكتشفت الأم - الواعية - حالة طفح بين أطفالها فعليها ثلاثة واجبات . أولها عزل الطفل المصاب عن باقى الأطفال وثانيها علاجه عاجلا مبدئيا . فإذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصابا بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالقطرة . وفي حالات الطفح المصحوب بالسعال الجاف اعطى الطفل شرابا مسكنا للسعال .

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى تتأكد من عدم اصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا في عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة .

وتسألنى الأم الى متى سوف يعزل الأطفال المخالطون ؟ والاجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فإذا مرت هذه الفترة بسلام فقد نجا هذا الطفل من الإصابة بالمرض وصار عليه أن يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا . وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهي من اسبوع في حالات الحصبة والحصبة الألمانية وهي ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرمزية ومن ١٠ : ٢٠ يوما في حالات التيفود والجدري .



بعد هذا أود أن أنبه الى نوع خاص من الحميات الذي - على بساطته بالنسبة للطفل المصاب - يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية . اذا أصيبت الأم الحامل في شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلي والعيوب الخلقية في أجهزة جسمه كالقلب مثل . وقد تحدث هذه المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانية حتى لو لم تصب ، ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدي رأيه في موضوعها هي ، وقد ينصح الأم الاجهاض في بعض هذه الحالات حتى تتفادي ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

★ ★ هذه هي قصة الطلع وهي قصة ذات ثلاثة فصول بدأناها بأسبابه ثم بطريقة تشخيص هذه اختمتناها بطريقة التعرف المثل على الطفل المصاب ومخاطبيه . وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيتها لأبنائها .

### المبروكة ( الحصبة )

لا تكاد نسمع عن شخص لم تباركه الحصبة في فترة من فترات عمره ، فهو مرض واسع الانتشار يسببه فيروس ( ميكروب صغير ) وهو يصيب الأطفال عادة . فأغلب حالات الحصبة تحدث في سن أقل من خمس سنوات ، ومن النادر أن يصاب بها طفل قبل الشهور الثلاثة الأولى من عمره لأنه قد يكتسب في هذه الشهور مناعة مؤقتة استمدتها من دم أمه حين كان جنينا .

والأمراض مواسم مثل الفواكه - وموسم الحصبة يكون عادة بين ديسمبر ومارس وتنقل عدواها عن طريق الرذاذ الذي ينشره المريض أثناء تنفسه وعطسه ، فيكفي أن يطل الطفل السليم برأسه في حجرة المصاب حتى تنتقل اليه العدوى .

### أعراض الحصبة :

الحصبة عدو يجيد فنون المراوغة والتويه . فهي تبدأ بشكل ارتفاع مفاجيء في درجة الحرارة يصاحبه رشح وعطس . واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويعالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشتة حتى اليوم الرابع من بدأ ارتفاع الحرارة ، حينئذ تسفر

الحصبة عن وجهها وتظهر طلاطمها فى صورة طفح وردى اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبه والصدر حتى يشمل باقى الجسم فى ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة ، ثم تنحسر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها .

بالمعالج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن فى الاحمال قد يؤدى اليها - ومنها البسيط نسبيا كالتهاب الأذن الوسطى ومنها الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المخ وهو نادر والحمد لله .

### علاج الطفل :

- الحجره : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء .
- العناية بالميتين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا .
- العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يسمى طبلة الأذن .
- العناية بالفم : منها للتقحيحات يجب غسله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين واليوريك اذا تقحيع .
- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للاصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لابد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالمبودرة يوميا .
- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة .
- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب وج لتقوية مقاومته مع انخفاض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة .
- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبادئ لحبوت مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح . أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حلها وعلاجها .

## الحصبة والفلوكلور :

هناك عدد من الطرق الغريبة التي تمّالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة وتجري فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه في فراش أحمر بحجرة ضوءها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو أن عين الطفل الملتهبة يؤذيها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض أن اللون الأحمر هو علاج المريض فيفركونه في بحر من اللون الأحمر . هذه عادة قد عرف أصلها ، أما العادة الثانية التي لم أستطع معرفة أصلها فهي إعطاء الطفل حقنة شرجية من العسل الأسود والذي لئن يمالجه بل قد يؤدي إلى إصابته بنزلة معوية . أما ثلاثة الاثافي فهي تعريض الطفل للتسميم للمدوى من قريبه أو زميله المريض كي يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا إجراء غير مستحب .

## الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هي إعطاؤه الطعم الواقي من الحصبة وهو متوافر حالياً بمراكز رعاية الطفل ، نصف سنتي من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع في درجة الحرارة أو ظهور طفح - غير معد - ولكن هذه الأعراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة .

أما إذا تعرض الطفل للاختلاط بأخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جليوبيولين تمنحه مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع ، وميزة هذه المادة هي أن المناعة التي يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها . أما الطعم الواقي فإن مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به . ولكن هذا يكون بعد فوات الوقت ، عندئذ يكون الطفل قد أصيب بالمرض .

— إذا اختلط طفلي بمريض فهل يذهب إلى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيراً . وإجابته هي انه إذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب إلى المدرسة ولا خوف عليه لانه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما إذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف . فإن فترة حضانه الحصبة ( وهي الفترة ما بين التعرض للمدوى وظهور علامات المرض ) هي من ١٠ - ١٤ يوماً

وعلى هذا فعليه ان يذهب الى المدرسة اسبوعا • ثم يبقى الاسبوع الثانى فى المنزل وهو الاسبوع الذى تنتهى فيه فترة حضانة المرض • فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه فى هذا الاسبوع فلتطمين الأم وليستأنف الطفل دراسته •

ميدتى :

لا تستهينى بالحصبة فهى لن تكون مبروكة الا اذا اعتنيت بعلاج طفلك فى فترة المرض ، فبهذا فقط تمنعين مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط نقول لك مبروك الشفاء •

## الأطفال ... والإسهال

فى مثل هذا الموسم من كل عام يجد طبيب الأطفال نفسه محاصرا بالعديد من حالات الاسهال بين اطفاله المرضى .. حالات تتراوح بين البسيط والشديد الخطير على الحياة وقبل ان نتحدث عن الاسهال نبدأ الموضوع بما هو الاسهال ؟ كثيرا ما تأتى الأم الى الطبيب حاملة طفلها الرضيع الذى يبلغ من العمر اسبوعين وتشكو من أنه يسهل وهي قلقة جدا لهذا حيث أنه صغير لا يتحمل مرضا مثل هذا .. والواقع ان الطفل الجيد التغذية فى هذا السن يتبرز بمعدل ٥ - ٧ مرات يوميا فهو يتبرز بعد كل رضعة لأن مصراة الغليظ حساس جدا ولا يستطيع تخزين البراز واخراجه مرة واحدة يوميا مثل الشخص الأكبر سنا ولذا فهو يخرج بالتقسيط .. والمجيب ان هذا يحدث أيضا فى التبول .. فالطفل فى هذا السن يتبول ما لا يقل عن ١٢ مرة يوميا .. ومع ذلك لا تقلق الأم .

لنعد الى الاسهال : ما هو الاسهال ؟ ومتى يجب على الأم أن تزود طبيب طفلها ؟

الاسهال هو تغير براز الطفل من كمية أو كيفية أو الاثنين معا .. فمثلا طفل تعود التبرز ٣ مرات يوميا وفجأة فى أحد الأيام تبرز ٨ مرات ولكن البراز كان عاديا .. مثل هذا الطفل يعاني من مبادئ هجوم ميكروب معوى فى كثير من الأحيان حتى ولو كان برازه عادى النوعية . طفل آخر لم يتبرز غير مرة واحدة فى أحد الأيام ولكن برازه كان متغير النوعية .. فهو سائل ممخت كرية الرائحة . مثل هذا الطفل أيضا مصاب بميكرون معوى يحسن عرضه على الطبيب .

ومن ناحية أخرى لفت نظرى كثيرا حالة الأطفال الذين يصلون الى

الطبيب في مرحلة متأخرة من المرض وحين يسأل الأم عن سبب التأخر تقول له أنها كانت مطمئنة لأن حرارة طفلها لم ترتفع .. والواقع أن كثيرا من حالات النزلة المعوية الحادة لا يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة ويجب الا يعتمد عليها في تقدير شدة الحالة .

أما عن الاسنان والاسهال: فلن اتفن دورها تماما ، ولكنه دور غير مباشر فهي عند ظهورها تضغط من مناسخ الطفل فيسهل على الجراثيم المحيطة به مهاجمته واصابته .. اذن فتهمة الاسنان في جريمة الاسهال لا تتجاوز الجنة وليست جنائية . وعلى أية حال يجب ان تعالج حالات الاسهال فورا سواء كانت مصحوبة بتسنين أو لا فهذا لا يغير شيئا من الموقف ..

والمجرم الأول في الاسهال هو الذباب .. فذباب واحدة بالمنزل تكفي لاصابة الطفل بالاسهال مهما كانت العناية بنظافة الغذاء والملابس والجسم .. ويجب ان تهتم الأم باستئصاله من المنزل تماما أو على الأقل من الحجرة التي ينام فيها طفلها والا فاضعف الايمان هو ان تغطي فراش الطفل بناموسية محكمة تمنع تسلل الذباب .

والمجرم الثاني هو عدم العناية بالنظافة أثناء عملية الرضاعة وقد تعجب الأم التي ترضع ابنها من ثديها حين يغيرها الطبيب بذلك . فلين الثدي حقيقة معقم ونظيف ولكن ما قولها في الثدي نفسه وفي يدها التي تمسك بها الثدي . بل وفي طفلها الذي قد يكون معرضا للفحات الذباب باستمرار . لا بد من غسل هذه الأماكن الثلاث .. الثدي واليدين وفم الطفل . قبل الارضاع لسان الارضاع صحي نظيف .

أما الرضاعة الصناعية فهي مليئة بالمنحنيات الخطرة لعل أولاها العناية بنظافة البزازة والحلمة وعليهما باستمرار ، ولكن هذا لا يكفي وحده فانت ترى الأم بعد غل البزازة تمسكها وتمسك الحلمة بيدها ، غير المضمونة النظافة . ولابد هنا من ملقط مغسول مع البزازة يمكن استعماله لمسك وتركيب الحلمة .. ثم اللبن الصناعي .. لا بد ان يكون الكيال المعد لغرف اللبن الجاف نظيفا وغير ملبل بالماء . ولابد الا يكون قد مضى على فتح علبة اللبن أكثر من اسبوع .. وخصوصا في جو مصر الحار .

ولتسهيل عملية التحضير لا مانع من غل الماء للرضعات الست ثم وضعه في البزازات المعلقة .. واطافة اللبن لكل بزازة قبل موعد الرضعة مباشرة .. ولا يجب اعداد اللبن بكل البزازات لانه لو مضت عليه مدة بين التحضير والارضاع تعرض لتكاثر الجراثيم به مما يجعله مصدر خطر

شديد على الطفل . . . وبالتالي يجب على الأم التخلص من محتويات البرازة .  
الباقية بعد وضعته لا ان تتركها - على الكومودينو - فاذا أخذها الطفل  
بعد نصف ساعة تكون كافية لتكاثر الجراثيم باللبن فهو مفد للجراثيم  
تماما كما هو مفد للطفل .

يأتى بعد ذلك سبب آخر ، هو اخطاء الفطام - جرى العرف العلمى  
ان يبدأ الفطام - وهو اضافة اكالات صلبة لطعام الطفل وليس ايقاف  
الارضاع - فى ما بعد الشهر الرابع من عمر الرضيع . وعلى الا يجرى  
الفطام أثناء شهور الصيف الحارة كيوتيو ويوليو وأغسطس . ويكون  
بنظام محدد فمن الشهر الخامس يقدم له الزبادى والبالوطة والسوبرامين  
مثلا ، وفى الشهر السادس شورية الخضار وفى السابيع القبول  
المصفى . . . الخ .

ولكن الأم - مدفوعة بحبها مرة ويحباسها مرة أخرى أو بتأنيب  
حمايتها مرة ثالثة قد تتعجل تقديم اكالات جديدة لطفلها فى موعد أو موسم  
غير مناسب مجهزة بذلك امعاءه النامية مما قد يصيبه باسهال نسميه  
بالاسهال الفذائى الذى قد يضاعفه ويزيد من شدته جرثومة تهاجم الضحية  
البرئنة فى هذا الوقت فتكون كمن يدفع طفلا كان فى الأصل يمشى  
مترنحا فيسهل وقوعه .

والآن ، ما هو التصرف اذا أصيب الطفل بالاسهال ؟ . . فى الحقيقة  
لا انصح أبدا بالاعتماد على النفس ولا على خبرة الأكبر سنا فى العلاج فقد  
أنت بنتائج على الأقل غير مرضية . ولكن الاسعاف الأولى يكمن فى ايقاف  
الرضعات والاكالات والاكتهاف بالسوائل مثل الماء وماء الارز والييونادة  
ان لم يكن هناك قىء - ثم التوجه الى الطبيب ليصف الدواء بنفسه  
بما يتناسب مع شدة وسبب الحالة . وسوف تعود الأم الى المنزل لتبدأ  
العلاج . ولى هنا بعض الملاحظات ألقمها للأم .

✽ أغلب أدوية الاسهال لزجة غير سهلة البلع قد يتقيؤها الطفل  
ولذا لا مانع من تخفيفها بالماء .

✽ يجب ان يستمر الدواء على الأقل يومين بعد رجوع البراز الى  
حالته العادية . ومن ناحية أخرى لا يجب ان تغير الدواء - بعد استشارة  
الطبيب - الا اذا لم يعط النتيجة المرجوة بعد يومين على الأقل من  
استعماله . والنتيجة المرجوة هى التحسن وليس الشفاء الكامل فى هذه  
المدة الوجيزة .

✽ يحلث كثيرا ان تظن الأم ان التدفئة هى احسن وسائل العلاج

فيغالباً الطبيب بطفل في عز حر يوليو وقد لفته الأم بخمس أو ست طبقات من الملابس وأغلقت النوافذ أيضاً • وما يحدث هو ان الطفل يفقد من العرق أضعاف السوائل التي يفقدها عن طريق الاسهال •

✽ هناك علامات خطيرة يجب ان تلاحظها الأم في أى حالة اسهال ويجب ان تستشير طبيبها فور ملاحظتها وهي :

- ارتفاع الحرارة الشديدة •
- جفاف اللسان وشدة الرغبة في الشرب •
- الانتفاخ الشديد •
- سرعة التنفس وعمله •
- قلة كمية البول •

وأخيرا أعود فأكرر — لا داعي لاستعمال التجربة الشخصية في علاج الاسهال ، وبالأذات في التقليل الرضيع ، ولا يجب تفسير الاسهال بالتسنين والانتكال على ذلك • ثم نتذكر ، لو قضينا على الذباب بالمنزل • لما كان هناك داع لهذا المقال •



## احفظي طفلك من خطر الجفاف

ان الله خلق من الماء كل شيء .. وكذلك كان أفضل خلقه الانسان  
فجسم الانسان يتكون من عناصر عديدة أغلبها الماء .. وبدونه لا تؤدي  
أجهزة الجسم وظائفها على النحو المطلوب .. فإذا أرادت الأم ان تعرف  
تأثير نقص المياه من جسد طفلها فما عليها الا أن تتأمل الأرض الخضراء  
التي تزهر بالنبات بعد أن رزواها الماء .. ثم تقارن بينها الآن وبين حالها  
إذا ما انقطع عنها الماء فإذا بها تتحول الى صحراء قاحلة جف نباتها وأصبحت  
بالتشقق وهكذا الانسان إذا أصابه الجفاف .

وجفاف الطفل - ببساطة - هو قلة نسبة المياه بالجسم الى الحد الذي  
يؤثر في أداء وظائفه الحيوية .. وأسبابه هي أما نقص فيما يتناوله  
الطفل من سوائل أو زيادة فيما يفقده منها .

ومن فضل الله انه من النادر ان يصاب الطفل بالجفاف نتيجة قلة  
ما يتناوله من ماء .. ذلك ان الاحساس بالعطش احساس غريزي لانه  
احدى الفرائز التي منحها الله له ليلبي بها احتياجات جسده حين ينقص  
الماء .. ولذلك فان هذا النقص لا يحدث والطفل في حالة طبيعية لانه  
عادة ما يطلب شرب الماء .. أما اذا أصيب الطفل بالغيبوبة التي تمنعه  
من الاحساس بالعطش ففي هذه الحالة قد يصاب بالجفاف .

### أسباب الإصابة بالجفاف

يحدث الجفاف بسبب كثرة المفقود من السوائل له أسبابه العديدة  
أولها .. كثرة العرق .. فقد يفتاج الطبيب بأم الطفل رضيع في شهوره  
الأولى وقد اتبعت معه نصائح أهلها حسب التقاليد القديمة .. وقامت

بحصاره بطبقات كثيفة من الملابس غير أخففة في اعتبارها شدة حرارة الجو . ثم جاءت تشكو للطبيب من الارتفاع الشديد في درجة حرارة جسم الطفل .

هذا الطفل بطبيعة الحال فقد سوائل كثيرة من جسمه عن طريق العرق وعجز وهو في هذه السن عن اظهار عطشه للام فاصابه بالجفاف وارتفعت درجة حرارته تماما كما يحدث للسيارة التي تسخن حينما يقل الماء بالرايدينر .

ولذا فان نصيحة الطبيب في هذه الحالة ستكون هي ان يرتدى الطفل في الصيف ملابس خفيفة جدا وخصوصا في حالة عدم استعمال مكيفات الهواء . وان تكون الملابس الداخلية بسيطة ومن القطن وكذلك يفضل ارتداء ملابس خارجية قطنية . على ان تعتمد الام الى تهوية غرفة الطفل من حين لآخر .

### خطورة النزلات المعوية

ان اهم اسباب اصابة الطفل بالجفاف . هي فقده للسوائل عن طريق القيء والاسهال .

ففي حالات اصابة الطفل بنزلات معوية او معدية حيث تنتشر الاصابة بهما في شهور الصيف وفي اوائل الخريف . يكون الطفل عرض للاصابة بالجفاف لذا فان الطبيب يحرص على ان يلفت نظر الام الى بعض النقاط الهامة منها . ان تعرف الام ان خطورة الاسهال لا تكون في مجرد كثرة عدد مرات التبرز . فحجم البراز اهم . فقد يتبرز الطفل اكثر من عشر مرات ولكنها قليلة الحجم وتكون خطورتها اقل بكثير من مرتين او ثلاثة كبيرة الحجم جدا .

وعادة ما يتبرز الطفل في شهوره الثلاثة الاولى . مرات عديدة قد تصل الى ٧ - ٨ مرات ولكن برازه يكون عاديا تماما .

ومن جهة اخرى فانه ليس كل براز لين يعتبر اسهالا وعلى العموم فتعريف الاسهال هو .

• اختلاف براز الطفل كما وكيفا عما اعتاده هذا الطفل بالذات .

اما بالنسبة للقيء . فانه يجب على الام ان تنتبه بشدة الى اصابة طفلها بالقيء الشديد الذي يتكرر عدة مرات بشدة . ويفقد معه الطفل السوائل بالجسم .

بإمكان الأم حماية الطفل منذ البداية من الإصابة بالجفاف وذلك بأن تقيه من الإصابة بالنزلات المعوية... وسيتم هذا بإعطاء الأولوية للارضاع من لبن الثدي فهو مصدر الحماية الأولى للطفل .

وكذلك ينبغي على الأم الاهتمام بالنظافة والقضاء على انتشار الذباب وإبعاده عن الطفل وأطعمته ومشروباته مع حماية الطفل من الاختلاط بالمصابين بالإسهال والمصابين بالبرد .. لأن فيروس البرد قد يصيب الطفل بالإسهال... كما ينصح بتأجيل إضافة أكالات جديدة للطفل الصغير أثناء شهور الصيف وبالطبع فإنه يفضل الاعتماد عن تقديم الأطعمة الخارجة للطفل .. مع العناية بتنظيف الأطعمة المنزلية غير المطهية كالسلطة وبعض الفواكه كالعنب مثلا .

### إذا أصيب طفلك بالجفاف

على الأم مراقبة طفلها .. فإذا ما ظهر لها أن الطفل يشكو قلة البول أو شدة العطش واللهفة على الماء .. فهنا يجب عليها استشارة الطبيب فوراً .. وعليها في هذه الأثناء وحتى تتمكن من الاتصال بالطبيب أن تقدم لطفلها محلول معالجة الجفاف .. وهو يوزع بأسماء مختلفة في مختلف الأقطار .. ولكنه موحد التركيب. ويناب في حوالي ٢٠٠ سم ماء ( تقاس بحجم زجاجة المياه الغازية الصغرى ) ويعطى الطفل منه حسب رغبته معتمدين على عطشه .

وتنصح الأم في هذه الحالة بعدم التوقف عن ارضاع الطفل من ثديها .. فالرضاعة من الثدي تعتبر علاجاً هاماً للإسهال والجفاف .

عزيزتي الأم .. حافظي على سلامة طفلك .. ولا تعرضيه أبداً للإصابة بالجفاف .. فإذا أصيب رغماً عنك بسرعة علاجه للموقف .. وتدخل الطبيب الفوري يتخذان طفلك ويمنحانه الصحة من جديد .

## اطفالنا والسعال الديكي

« ايسى ياكحة » يعنى امشى ياكحة قالها الطفل الصغير وهو يحرك يديه فى حركات طاردة بعيدا عن صدره بعد ان أنهكته نوبة من نوبات السعال الديكى الحاد لم يفد معها دواء تناوله فظل ان انشاء علاقة مباشرة تخاطبية بينه وبين السعال الديكى يساعد على سهولة الاستجابة والشفاء .

وقد بدأ المرض معه فى صورة نزلة برد بسيطة مع رشح ومعال خفيفين وزال الرشح بعد يومين ولم يبق الا السعال الجاف واطمانت والدته الى شفاؤه وسمعت له بالنزعة اليومية بالنادى . ومصر الأسبوع الأول ولم يخف السعال بل زاد بالتدريج وبدأ يأخذ شكل نوبات متتالية تزداد مساء .

وفى الأسبوع الثالث من المرض ظهر بكامل صورته . نوبات من السعال الشديد يسعل فيها ٨ - ١٠ سعالات لا يفصل بينها تنفس وتنتهى كل نوبة بشهقة كشهقة الديك حين يحاول الطفل اخذ الشهيق الذى يكون فى أمس الحاجة اليه بعد مثل هذه النوبات ومن هذه الشهقة استمد اسم المرض . وكان وصولى الى الطفل وهو فى هذه المرحلة من المرض - مرحلة الشهقة - أصعب المراحل وأخطرها لما قد يحدث بها من مضاعفات . وهى تستمر بحوالى أسبوعين تليها مرحلة النقاهة وفيها يقل عدد النوبات وطولها بالتدريج حتى يكتب الله الشفاء . وكانت هذه الحالة سهله فى تشخيصها نوبة من السعال يليها شهقة أو قىء تزيد فى المساء وعند الصباح .

## التشخيص :

ولكن الله لا يمن على الطبيب بسهولة التشخيص فى بعض الأحيان  
فبعض الحالات الخفيفة من السعال الديكى قد لا تصحبها الشهقة والبعض  
الأخر قد ينتهى بالقىء فقط ، ولذا قد يلتبس الأمر مع بعض أسباب  
السعال الذى يأخذ شكل نوبات كالتهاب الجيوب الانفية . وبعض حالات  
النزلة الشعبية وصل الشعب الهوائية أو عند دخولها جسم غريب فى  
الجهاز التنفسى . وهنا يحتاج الطبيب الى بعض الاختبارات كعد الكريات  
الدموية البيضاء حيث يجد زيادة كبيرة فى أحد أنواعها ، أو بعض سعال  
الطفل لطبق به وسط صالح لنمو الجرثومة المسببة للمرض فان كان  
السبب سعالا ديكيا . تكاثرت الجراثيم فى هذا الوسط وأمكن رؤيتها  
بالميكروسكوب ، ومن حسن حظ الطبيب - والمريض - اننا لا نحتاج لمثل  
هذه الاختبارات الا نادرا .

## المضاعفات :

والمرض غير سهل أبدا ومضاعفاته كثيرة ، وقد تكون ميكروبية .  
كالنزلة الشعبية والالتهاب الرئوى والتهاب الاذن الوسطى ، وقد يسبب  
السعال الشديد مضاعفات غير ميكروبية كالتفتق وسقوط الشرج ونزف  
فى أماكن عديدة كالعين أو أماكن أخرى أشد خطورة .

## الوقاية أهم :

ولذا كانت الوقاية من هذا المرض - ونؤكد عليها كثيرا هنا - أهم  
بكثير من العلاج - فيحصن الطفل ضد السعال الديكى بثلاث جرعات من  
الطعم الثلاثى ( ضد السعال والدفتيريا والتيتانوس ) فى الشهر الثانى  
والرابع والسادس ، ثم مرة أخرى بعد سنة ، ثم فى السنة الرابعة وعند  
دخول المدارس فى السادسة .

كما نمنع المصاب من مخالطة الأطفال الاصحاء حتى نطمئن الى  
شفائه تماما ، أما السليم الذى اختلط بطفل مريض فيحسن وضعه تحت  
الملاحظة أسبوعين هى فترة حصانة الميكروب مع اعطائه ٢ سم من مادة  
الجاما جلوبيولين ، فى العضل حتى نساعد على ذلك .

## العلاج .. وفائده :

والعلاج وان كان لا يقصر من مدة المرض - وهى فى المتوسط ستة  
أسابيع الا انه يفيد فى تخفيف الأعراض والحد من خطورة المضاعفات

والطبيب يبدأ أولا بدواء مضاد للميكروب نفسه ، ثم دواء مهبط للسعال ، ومن الموارض المقلقة هي القيء • فهو من ناحية يحد من تغذية الطفل ومن ناحية أخرى يؤدي الى فقدان بعض الدواء فيما يتقيؤه • ولذا يحسن اعطاء المريض وجبات صغيرة على فترات متقاربة بدلا من الثلاث وجبات الاعتيادية ، وأنسب وقت لها هو بعد القيء مباشرة حيث يكون من الأرجح الا يتكرر القيء الا بعد فترة من الوقت ويتحسن السعال عند بعض الاطفال اذا تعرضوا لجو منعش جاف ، بدون تيارات هوائية طبعاً وقد يربح حزام بطن شديد مشدود على عضلات البطن التي انهكها السعال المتواصل •

## المضادات الحيوية .. دواء أم بلاء !!

منذ وجد الانسان على وجه الأرض والحرب قائمة بينه وبين جراثومة المرض . ولا شك أن الغلبة – حتى الآن – كانت للانسان والدليل على ذلك تزايد عدد السكان المستمر منذ بدأ الخليقة حتى الآن .

وكانت مقاومة جسم الانسان للمرض قوية وناجحة وتعتمد على خواصه الذاتية ، مثل كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة الموجودة بالدم التي تلتهم الجراثومة المهاجمة فتحيط الهجوم الجرثومي وتنتهي المعركة بفوز الانسان – فوز البشرية .

على أنه كان للمعركة ضحايا كثيرة من البشر أما فرادى في الأمراض العادية وأما بالآلاف كما كان يحدث في الأوبئة .

وهنا فكر الانسان في استحداث ما يدعم المناعة الذاتية وهنا كان اختراع الامصال والطعوم التي تنشط جهاز مقاومة الجسم فتجعله مستعدا للهجمة الجرثومية المتوقعة كما حدث مع مرض الجدري – الذي انتهى من على وجه الأرض – وأمراض الشلل والحصبة وغيرها .

على أن هناك أمراض لا تمنعها الامصال والطعوم الواقية مثل النزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والنزلات المعوية أو أمراض أخرى لا تعطى الطعوم الواقية منها مناعة كاملة كالتيفود والدفتيريا .

وهنا اخترع العلماء مستحضرات تضاد الجراثيم وتقلعها بعد ان تفزو الجسم تلك هي المضادات الحيوية .

## ما هو المضاد الحيوى ؟

المضاد الحيوى هو مادة يتناولها المصاب يجرثوم معين فتؤثر على أجهزة الجرثوم الحيوية وعلى جداره الخلوى بما يؤدى الى اضعافه فيسهل على أجهزة الجسم المناعية ان تتخلص منه وبعض المضادات الحيوية يؤدى الى قتل الجرثوم مباشرة

لكن المضادات الحيوية اختراع حديث لم يتجاوز عمره الخمسين عاما بادئا بالنسلين . وقد تسلسل المضاد الحيوى الى عقل وقلب الاطباء وبالتالى الى جسم المريض حتى صار الاعتماد عليه يكاد يكون كليا فى العلاج ضد كثير من الأمراض التى كان الجسم يقاومها ويتغلب عليها بمفرده مثل اختراع هذه المضادات . ولم يتوقف أحد الاطباء ليسال نفسه - وماذا كان الانسان يفصل - وكيف استمرت الحياة البشرية قبل اختراع المضادات !!؟

## ★ متى يعطى المضاد الحيوى ؟

★ أولا لا يجب أن يتناول المريض مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب - وليس الصيدلى القريب . فلكل مرض دواءه ومضاده المناسب والطبيب هو الادرى بنوع المضاد والقوة اللازمة لاعطائه الجرعة المطلوبة .

★ يخطئ المريض كثيرا اذا تناول مضادا بلا استشارة فكثير من الأمراض تشابه ولكن الامراض المسببة لها مختلفة .

خذ مثلا ارتفاع درجة الحرارة ! قد يكون السبب التهابا فيروسيا بالعلق لا يتجاوب مع المضاد الحيوى بل يسبب اعطائه ارتفاعا أكثر - وأطول - فى درجاتها .

وقد يكون السبب مرضا يحتاج لمضاد حيوى معين كمرض التيفود مثلا . وهو فى بدايته لا يقدم من الأعراض ما يزيد عن أعراض الانفلونزا . ولا يشخص المرض ولا يقدم الدواء هذا الا طبيب متخصص .

★ قد يؤدى الخطأ فى اعطاء الدواء المناسب للمرض او الى استعماله او الى حدوث شفاء ظاهرى يخدع المريض فيعود لاستئناف نشاطه - فتحدث المضاعفات الشديدة .

★ وقد يؤدى اعطاء المضاد بجرعة اقل من اللازم او لفترة اقصر من الواجب الى نشوء أجيال جديدة من الجراثيم التى لا تستجيب لهذا المضاد !



والمثل الواضح لذلك هو البنسلين الذى كان اكتشافه فتحا فى عالم العلاج فانهلر به الأمر - لسوء الاستعمال - الى أن أصبح لا يعالج الا بعض أنواع التهاب الحلق !!  
وكذلك عقار الأمبسلين الذى أصبح رفيق البنسلين فى طريق الانحدار الى عالم اللافاعلية والنسيان \*

### وأضرار المضادات ؟!

★ لكل مضاد اضراره .. ولم يخترع بعد المضاد المأمون ١٠٠٪  
من المضادات ما يؤثر على النخاع العظمى للانسان فيمنع تكوين الكرات الدموية ويؤدى الى حالة خبيثة من فقر الدم قد يصعب - أو يستحيل علاجها \*

ومن المضادات ما يؤثر فى الجهاز السمعى ومنها ما يضر بالكليتين والكبد \*

ولا يعرف كل هذا الا الطبيب المعالج لذا فهو الأدرى بما يناسب المريض - والمرض - \*

★ وفى هذه المضادات ما يؤثر على الجنين - ولذا - يجب على الحامل الا تتعاطى أيا منها - وخصوصا فى شهور الحمل الثلاثة الأولى الا بعد استشارة الطبيب \*

لهذا ....

★ يجب عدم التسرع فى تناول المضاد لآى عرض قد يصيب المريض وعلى الانسان ان يزيد من ثقته فى أجهزة المناعة فى جسمه فهى الأولى والأخيرة فى مقاومة الهجمة الجرثومية \*

★ أترك أمر العلاج وأعطاه المضاد - فى يد ، وعقل ، طبيب تثق به فهذا ادعى لسرعة الشفاء والاقبال من المضاعفات الجانبية لهذه المستحضرات \*

## الطفل والحمى الروماتزمية

الحمى الروماتزمية من أشد الأمراض التي تصيب الأطفال خطورة ولكنها - وهذه من نعم الله - من أسهل الأمراض في طريقة الوقاية منها وترجع خطورة هذا المرض الى انه قد يصيب قلب الطفل فيمنعه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فيتسبب الطفل ، لأقل مجهود بل قد يصبح قعيد الفراش تهدده نوبات هبوط القلب التي قد تؤدي - لا سمح الله بحياته - لعل ما كتبته حتى الآن يعتبر مقدمة مخيفة لموضوع الحمى الروماتزمية هذا صحيح ولكن الغاية تبرر الوسيلة وغايتي في هذا الحديث هي إبراز خطورة هذا المرض على حياة أطفالنا وتأكيد سهولة منعه من الحدوث .

والحمى الروماتزمية سببها حساسية الطفل لميكروب يصيب اللوزتين ويسمى الكور السبحي . فنحن نلاحظ دائما أن نوبة الحمى الروماتزمية مسبوقة عادة بالتهاب في اللوزتين الذي يسببه هذا الميكروب .

وكلمة الحساسية تحتاج منا لبعض الشرح فنحن نتناولها كل يوم وقد لا نفهم معناها الحقيقي بالضبط .

### ما هي الحساسية ؟

إذا قلنا ان فلانا حساس لعائن فمعنى هذا ان فلان لا يطيق وجود علان ، وأنه في حالة وجودهما معا قد يتماركان ويتبادلان الضرب مما قد يؤدي بالأذى لفلان نفسه بالرغم من أن قصده كان مجرد إبعاد علان عنه .

وكما ان بعض الناس حساسون للبعض الآخر . فان بعض الناس حساسون لنوع من الميكروبات مثل المكور السبحي فإذا غزا هذا الميكروب متسببا في التهاب اللوزتين فان الجسم الحساس يفضب لدخول هذا

المكروب ويحاول القضاء عليه بأفراز مواد مضادة له تسمى الاجسام المضادة فتدخل هذه الاجسام فى معركة مع الميكروب وقد يحدث من جراء هذه المعركة خسائر فى جسم الانسان نفسه كأن تصاب صدمات القلب بضرر شديد وتصلب وهذا ما نسميه روماتيزم القلب وقد تصاب المفاصل فتسمى هذا بالروماتيزم المفصل وقد يصاب المخ فيحدث روماتيزم فى الجهاز العصبى \*

اذن فالحمى الروماتيزمية ليس معناها دائما اصابة القلب بل هى قد تصيب المفاصل او الجهاز العصبى قبله وهى عدو ويتمتع بأخلاق الفرسان لا يهاجم القلب الا بعد انذارات متعددة فى صورة روماتيزم المفصل او الجهاز العصبى \*

### ما هى اعراض الحمى الروماتيزمية ؟

تتوقف اعراضها على مكان الإصابة فاذا أصابت المفاصل فان الأم تلاحظ ان طفلها يشكو من آلام شديدة وتورم فى احد مفاصله الكبيرة مثل الركبة أو الرسغ ، وتلاحظ الأم ان هذا الألم ينتقل من مفصل الى آخر ، فقد يشكو اليوم من ألم فى ركته الشمال ورسغه اليمين ثم ينتقل الألم فى الغدة الى كعبه الشمال وركبته الشمال ، اذن فروماتيزم المفاصل زاحف ومتنقل ولا يثبت عند مفصل واحد أبدا \*

اما اذا أصابت الحمى الروماتيزمية الجهاز العصبى فان الأم تلاحظ ان ابنها يقوم بحركات لا ارادية ومفاجئة بأطرافه مع اختلاج فى عضلات وجهه ويصعب عليه امساك الأشياء بيديه وقد يبكى أو يضحك بلا سبب ويفضض بسهولة جدا وقد شبه هذا المرض بالرقص الزنجى ( كوريا ) \*

اما اذا أصابت الأم طفلها ولم تنتبه لنوبات روماتيزم المفاصل التى تصيب ابنها والتى تصلح لأن تكون صفارة الانذار للام المتيقظة فقد تفاجأ - وقد أعذر من أنذر - بطفلها وقد انشبت الروماتيزم انبابه فى قلبه ، فيمتنع وجهه ويتعب لأقل مجهود وينهج باستمرار حتى وهو فى سريره وقد تلاحظ انتفاخا فى عروق عنقه وتورما فى رجليه وبطنه وهذه اعراض هبوط القلب \*

### الانذارات الأولى للحمى الروماتيزمية :

اذا زحف ثعبان نحونا فنحن لا ننتظر لدغته حتى ننادى الطبيب بل يكفى ان نسمع فحيحه حتى نتنبه لقدمه ونترقبه وكذلك الأمر فى الحمى الروماتيزمية .. فواجب الام الا تنتظر لدغة الحمى الروماتيزمية فى

مفاصل أو قلب ابنها أو في جهازه العصبي بل عليه أن تكون متنبهة  
لنحيها وصوت زحفا نحو قلعة كيدما وتفتح المصراع الروماتيزمية يتدخل  
في بعض الأعراض الخفيفة جدا والتي قد لا تسترعى الانتباه العادي مثل  
امتداع الوجه فقد الشهية درجة حرارة متوسطة في الارتفاع نزيف من  
الأنف ، طلع جلدي ، عرق اليدين وألم خفيف في المفاصل قد لا يلفت  
نظر الطفل إلا إذا لاحظت الأم هذه الأعراض في طفلها . وخصوصا إذا  
كان ذا سوابق في الإصابة بالتهاب اللوزتين فعليها بالاسراع الى الطبيب  
حتى يجرى الاختبارات المعملية التي قد تؤيد أو تنفي وجود الحمى  
الروماتيزمية في أوائل مراحلها .

### أهمية سرعة الترسيب في تشخيص التهاب الروماتيزمية :

كثيرا ما نسع عن استعمال سرعة الترسيب في التشخيص ، فما  
هي سرعة الترسيب وما هي قيمتها التشخيصية ؟ يكرن الدم من كريات  
دموية تسبح في سائل يسمى ( البلازما ) فإذا وضعنا الدم في أنبوبة  
اختبار دقيقة وتركناه مدة فإن الكريات الذرية الثقيلة نسبيا ترسب  
في قاع الأنبوبة ، وسرعة رسوبها إذا قيست بالمليمترات في الساعة  
تسمى اختبار سرعة الترسيب وهي حوالي ٥ ملليمترات في الساعة الأولى  
و ١٠ ملليمترات في الساعة الثانية من بدء القياس وبشيء من التبسيط  
فإن الكريات الدموية تزداد ثقلا في كثيرا من الأمراض ومن بينها الحمى  
الروماتيزمية فتزداد السرعة التي ترسب بها إذن فسرعة الترسيب المرتفعة  
تصلح لكي تؤكد وجود الحمى الروماتيزمية ما دام هناك من الأعراض  
المرضية ما يوحي بوجودها وارتفاع سرعة الترسيب يشبه ارتفاع درجة  
الحرارة فارتفاعهما يدل على أن الشخص مريض ولكن كلاهما لا يكفي  
لتشخيص نوع المرض الذي تسبب في ارتفاعهما بدون وجود أعراض المرض  
الأخرى .

### الوقاية من الحمى الروماتيزمية :

الوقاية دائما خير ألف مرة من العلاج وتتلخص مبادئها في :

١ - منع حدوث الحمى الروماتيزمية بأن :

( أ ) نمنع طفلنا من مخالطة الأطفال المصابين بالتهاب اللوزتين حتى  
لا تصيبه العدوى .

( ب ) إذا أصيب الطفل بالتهاب اللوزتين فيجب أن يعالج في الحال

بالمضادات الحيوية مع ملازمة الفراش حتى الشفاء الكامل ولمدة لا تقل  
عن عشرة أيام .

## ٢ - منع تكرار الحمى الروماتيزمية :

( أ ) إذا أصيب الطفل مرة بالحمى الروماتيزمية فيجب وقايته من  
الإصابة بها مرة أخرى إذ أنه كلما تكررت الإصابة بالحمى زادت احتمالات  
إصابة القلب وما كل مرة تسام الجرة وتكون وقاية الطفل بأعطائه حقن  
البنسلين يوميا ولكن وجد الأطباء أن حقن الطفل يوميا بالبنسلين يكون  
سببا في عذاب يومي له ولاهله فتغلبوا على هذا بأن صنعوا نوعين جديدين  
من البنسلين .

— بنسلين الفم - يتناول الطفل قرصين يوميا .

— بنسلين بطيء الامتصاص .

ويعطى الطفل حقنة واحدة كل ١٥ أو ٣٠ يوما فتقيه من الإصابة  
بالتهاب اللوزتين وتنقله من رعب الحقن اليومية .

( ب ) استئصال اللوزتين : إذا تكررت التهاباتها أو صار مزمنًا  
فاللوزتان حارسان على بوابة الجهاز التنفسي تمنع دخول أى ميكروب  
إليها من الهواء الذى يتنفسه . . إذ فهي مفيدة جدا ولكن إذا تكررت  
إصابتهما بالالتهاب صارا حارسين مريضين لا يستطيعان القيام بعملهما  
على الوجه الأكمل بالإضافة إلى أن الميكروب الذى يسبب التهابهما المزمع  
السببى فإذا كان الطفل حساسا له فقد يتعرض للإصابة بالحمى  
نفسه .

## علاج الحمى الروماتيزمية ؟

يجب أن يكون بمعرفة الطبيب فهو الذى يحدد مدى الإصابة وهل  
وصلت إليه أم لا وهو الذى يقرر متى يبدأ العلاج ومتى ينتهى وما مقادير  
الدواء ونوعه .

وعلى العموم فهناك بعض مبادئ علاج الحمى الروماتيزمية وهى :

— الراحة التامة فى السرير حتى تتلاشى جميع الأعراض وحتى  
تعود سرعة الترسيب إلى المعدل الطبيعى لها .

— وفى حالة روماتيزم المفاصل يعطى الطفل الأسبرين بجرعات  
تناسب مع سنه وفى حالة روماتيزم الجهاز العصبى يعطى الطفل  
المهدئات .

## التهاب الكلى الحاد عند الأطفال

لو تركنا جانباً الايمان الوراثى بالله - أى الايمان به لمجرد ان الفرد منا قد ولو من بيئة تؤمن بل جل جلاله - لوجدنا ان ايمان الاقتناع والفهم أسهل نطقاً وأصعب اهتزازاً • دعنا من ضرب أمثلة بالفناء ومجراته الجبارة ولنتناول عضواً صغيراً متواضعاً من جسم الانسان قد يمر على المرء منا سنين طويلة لا يذكره فيها - مادام يخلص فى أداء وظيفته ، وعضو لا يزيد وزنه عن نصف كيلو جرام ولكن به من الحياة ما يتحسر على جزء منها القمر وغيره من نجوم السماء !! • هذا العضو هو الكلية •

لكي نستذكر طالب دروسه على وجه أكمل لابد له من ظروف هادئة مستقرة فهو لن يستطيع الاستذكار بأجادة اذا تغير المنهج أو مكان استذكاره أو الجو من ساخن الى بارد بين يوم وليلة • وكذلك خلايا جسم الانسان ، لابد لها من جبهة داخلية مستقرة وثابتة • فالخلايا لاتعمل باستقرار الا اذا استقر حجم السوائل بالجسم واذا ثبتت كمية الأملاح من صوديوم وبوتاسيوم وغيره بالدم والا اذا تخلص الجسم من الفضلات التي تنتج عن هضم وتمثيل المواد الغذائية •

ولكن استقرار هذه المواد ليس بالشئ السهل ، فكمية السوائل عرضة للتغير باستمرار • فالانسان يرقى فى الحر فتقل السوائل وقد يشرب فتزيد السوائل ، وهو قد يتناول غذاء غنياً بالأملاح فتزيد ، لكنه قد يصوم فتقل الأملاح وهنا يأتى دور الكليتين •

ليست الكلوة مجرد قطعة من اللحم فى حجم قبضة اليد ، فلو نظرنا اليها تحت الميكروسكوب لوجدنا انها تتكون من وحدات

متشابهة وتسمىها الوحدات الكلوية ، وعددها مليون وحدة ، وكل وحدة تتكون من جزئين : جزء مرشح وجزء آخر يليه هو الجزء المرشح ولو فردنا هذه المليون وحدة لوصل طولها الى مائة كيلو متر أى من هنا الى طنطا . يمر الدم بالجزء المرشح من الوحدة الكلوية وما الجزء المرشح الا شعيرات دموية رقيقة ذات مسام دقيقة جدا تسمح بخروج السوائل والأملاح والسكر والبولينا والأحماض الامينية - ناتج هضم المواد البروتينية - من الدم ولكن هل تذهب كل هذه المواد ، النافع منها كالسكر الأحماض الامينية ، والضار كالبولينا - هل تذهب كل هذه المواد الى خارج الجسم عن طريق البول هكذا بدون تمييز ؟ طبعا لا . . . وهناك يأتي دور الجزء الماص من الوحدة الكلوية وهو هنا يمثل العقل الواعي في الكلية ففي استطاعته التحكم فيما سوف يغادر الجسم عن طريق البول حسب حاجة الانسان ، وأبسط دليل على ذلك هو اننا اذا شربنا ماء أقل من اللازم أخرجنا بولا بكمية أقل من المعتاد ، والسبب هنا هو ان عقل الكلية أو جهازها الماص لم يسمح بفقد كل ما يصله من ماء بل امتص جزءا كبيرا منه وإعادة الى الدم ومنه الى خلايا الجسم والعكس هنا عندما يتعلق الأمر بمادة ضارة كالبولينا فالكلية تتخلص من كل جزء منها يصل اليها عن طريق إعادة امتصاصها بواسطة الجزء الماص .

★ والعجيب ان وحدات الكلية تتبع نظام التوتجيات ، ليس كل المليون وحدة في عمل دائم طيلة الأربع والعشرين ساعة ، بل ان البعض يعمل والآخر يستريح وهكذا .

### التهاب الكلى الحاد :

- مفهوم ؟؟ . . . والآن لنبدأ حديثنا عن التهاب الكلية الحاد والاسم هنا على غير مسمى . من يسمع به يعتقد ان للميكروب دخلا مباشرا بالمرض ولكن الحقيقة غير ذلك . فالسبب هو حساسية لميكروب . فالتهاب الكلتيين الحاد هو في الحقيقة توام الحمى الروماتزمية خرجا من أصل واحد وهو حساسية للميكروب السبحي الذي يسبب التهاب اللوزتين أو التهاب الحلق ، يصاب الطفل بالتهاب اللوزتين ويشفى منه ويذهب الى المدرسة ويطنن الاهل ويمر اسبوعان ويلاحظ الاهل تغيرا في لون البول وكميته وانتفاخا بالعينين يزيد في الصباح وهذه هي أولى أعراض التهاب الكلتيين .

أما ما يحدث فهو أن الجسم الحساس للميكروب السبحي يفاعا

بهجوم في شكل التهاب اللوزتين فيفرز أجساما مضادة ضد هذا الميكروب تساعد على الحد من نشاطه - سليم حتى الآن - ولكن ما قد يحدث هو ان بعض هذه الأجسام المضادة تخطئ طريقها ويعجز عن معرفة عدوها الحقيقي فتهاجم الكليتين وتتأثر الوحدات الكلوية بهذا الهجوم وتعجز عن تادية وظائفها :

يحاول الجسم التخلص من السوائل الزائدة عن حاجته عن طريق كليتيه ولكنهما تعجزان عن ذلك فتتراكم السوائل في جسم المريض فتتورم عيناه وكيس البول ، وقد يمتد التورم الى الاطراف وجدار البطن وتقل كمية البول التي تفرزها الكليتان كل يوم .

ويهضم الانسان المواد البروتينية ويستخدم نواتج هضمها في بناء أنسجة جديدة تعوض ما يفقده كل يوم ولكن ، لهذا الاستخدام فضلات ، هي مادة البولينا التي تخلص الكليتان الدم منها ، ولكن الكلية المريضة لا تستطيع هذا فتتراكم هذه الملاح مع مواد أخرى في دم المريض وتؤثر في حيويته ونشاطه بل وعلى باقى أجهزة جسمه تأثيرا ضارا يظهر في خموله وهبوطه وعدم انتظام قلبه وقد يستطيع الطبيب ملاحظة رائحة بوليه من فم المريض ، وقد تكون النهاية سيئة اذا ترك المريض بدون علاج .

وقد يتأثر الجزء الماص من الوحدات الكلوية بهجوم الأجسام المضادة فيعجز عن امتصاص المواد الحيوية التي سلمها له الجزء المرشح مثل الاحماض الامينية وبعض الكرات الدموية ، فيمتلئ البول بها ، بل قد تنفذ من ثغرات الوحدات الكلوية مواد لم تكن لتنفذ منها عندما كانت الكلية .. في صحتها .. مثل الزلال ، فيزيد الزلال بالبول .

وفي كثير من الأحيان تكون الاعراض مركزة على الكليتين ، ولكن قد يحدث ان تفرز الكلية المصابة مادة تؤدي الى ارتفاع في ضغط الدم ويؤدي لمضاعفات بعيدة تماما عن الكلية فارتفاع ضغط الدم وخصوصا اذا حدث بسرعة قد يؤدي الى هبوط بالقلب أو نزف بالمخ .

### الوقاية :

الوقاية هنا وفي كل مرض - أهم من العلاج ، وتكون بحماية الطفل من الإصابة بالتهاب اللوزتين أو الحلق . وهنا يعني ان اذكر الأم بان استئصال اللوزتين لا يمنع من إصابة الطفل بالتهاب الحلق وبفسس الميكروب الذي يسبب الحساسية فيجب ان لانرض طفلنا



للتقلبات الجوية والتيارات الهوائية وان نتجنب التخفيف المفاجيء  
للابسة قبل ان نتأكد من استقرار حرارة الجو ، وإذا تكررت الإصابة  
بالتهاب اللوزتين كثيرا وإذا أصيب الطفل بالتهاب مزمن بها وجب  
استئصالهما وان لم يمنع هذا من حمايته من الإصابة بالتهاب الحلق .  
أما إذا حدث المخطور وأصيب بالمرض فأولى خطوات العلاج هو  
الراحة التامة بالفراش حتى يثبت بتحليل البول والدم الشفاء التام .

ونأتى بعد ذلك للطعام والشراب ، أمانا طفل لاستطيع كليته  
التخلص بسهولة من السوائل التي يتناولها ، ولذا يجب تقليل كمية  
ما يشربه الطفل من سوائل بحيث لا تزيد عن ٥٠٠ مسم زيادة على  
ما يفرزه من بول في اليوم .

وطفلنا هذا يميز عن التخلص من البولينا وهي فضلات أيضا  
للمواد البروتينية فلا داعى لأن نتقل على مثل هذه الكلية المريضة  
ولنجعل غذاء الطفل متوازنا في كمية المواد البروتينية .

أما إذا أصيب بارتفاع فى ضغط الدم فالسريازيل وغيره يخفض  
من ارتفاعه ، وإذا أدى الأمر الى هبوط بالقلب عولج بمنشطات عضلة  
القلب كاقراص الديجوكسين .

ويجب فى نفس الوقت ان نقوم بإجراء تحاليل للبول والدم حتى  
نعرف على مدى استجابة المريض للعلاج وعلى مقدار تحسنه حتى نطمئن  
تماما الى شفاؤه . وهنا نبدأ فى الزيادة التدريجية من حركته والسوائل  
التي يتناولها والمواد البروتينية التي تدخل فى طعامه حتى نصل الى  
بر الأمان وعادة ، تستمر الرحلة حوالى الشهر .

كل هذه القصة الطويلة تبدأ بالتهاب اللوزتين ، بهذا البعبع .  
الميكروب السبحى وما أسهل الوقاية منه . أما علاج مضاعفاته فتلك  
هى القصة .

## الفول ٠٠ والالانيميا العادة ٠٠ !!

لو كان هيرودوت المؤرخ اليونانى حيا ورأى ما للفول من سيطرة على أمعاء المصريين لما تردد فى أن يقول ، مصر هبة الفول ، ولما ترددنا فى منحه موافقة اجتماعية على رأيه هذا • فللفول المدمس والطعمية والبصارة والفول النبات والفول الحراتى وهى كلها مأكولات رئيسية لغالبية الشعب المصرى - تعتبر من مشتقات الفول وقديما قيل لئن تشكو مصر من المجاعة ما دام الله متعها بالستر والفول •

ولكن هناك اتهامات قويا ثابتا ضد الفول وهو تسببه فى حدوث فقر دم حاد عند الأطفال الذين يتناولونه - هو أو أحد - مشتقاته - لأول مرة وقد تؤدى هذه الالانيميا الى وفاة الطفل •

تأتى الام بسرعة الى الطبيب حاملة طفلا شديدا الامتقاع ، يشوب بياضه صفرة فى الوجه والعينين وتخبرنى أن طفلها كان سليما تماما حتى تناول ملحقة من الفول وبعدها بساعات - أو أيام حدث تغير سريع فى لون جسمه وصار لون البول داكنا وأصيب الطفل بهبوط شديد يفحص الطبيب الطفل فيجده مصابا بالانيميا شديدة واصفرار فى لون الجلد والعين ويتضخم فى الطحال وفى بعض الحالات المصحوبة بهبوط فى القلب يتضخم الكبد وتحقق أوردة الرقبة :

### ★ علاقة الفول بالانيميا :

وقد كان يظن أن هذه الالانيميا حسامية للفول بسبب حدوثها بعد تناوله ولكن ثبت الآن أن المسألة شىء آخر تماما •

يحتوى الفول ومشتقاته على مادة مضرّة للكرات الدموية الحمراء تسبب تكسرها السريع ولكن الكرات الدموية في الطفل المادى تحمى نفسها بمادة واقية تمنع أثر المادة الضارة . أما هؤلاء الاطفال المرضى فان كراتهم الدموية تنقصها هذه المادة الواقية ولهذا تؤثر فيها الكمية القليلة من المادة الضارة بالبول فتسبب تكسرها وتؤدى الى حدوث هذه الانيميا الحادة .

ولا توجد هذه المادة الضارة في الفول فقط بل توجد ايضا في الاسبرين والسلفا وأدوية الملاريا وغيرهم .

### الوقاية من المرض :

العيب في هذا المرض ليس في الفول نفسه بل في الكرات الدموية وهو عيب لا يوجد الا في قلة قليلة جدا من الأطفال وبالذات في الذكور ونحن لانمنع الطفل من تناول الفول الا اذا اشتبهنا في وجود هذا النقص بكراته الدموية كان يكون له أخ أو قريب يشكو من أعراض هذه الانيميا وهذا لا نعطيه الفول ومشتقاته الا بعد أن يثبت بالتحليل أن كراته الدموية سليمة ولانقصها المادة الواقية . أما اذا لم يكن هناك اشتباه في مرض فليأكل الفول ولن يحدث شيء كغالبية الأطفال العظمى أما اذا أصيب بالمرض فليعرض على الطبيب حالا وسوف ينصح له بنقل الدم السريع حتى يعوض ما فقد بسبب تكسر الكرات الدموية .

هذا الطفل يجب أن يمنع عن الفول ومشتقاته والأدوية الضارة الأخرى وتجربى له اختيارات دورية لمعرفة كمية المادة الواقية في كراته الحمراء ، ولا يعى الفول أو الأدوية الضارة الا اذا ارتفعت نسبتها الى الحد الطبيعى وهي قد ترتفع مع التقدم في السن .

★ سيدتى اطعمي طفلك الفول فهو غذاء جيد ورخيص وفي الحالات النادرة التي يصاب فيها طفلك اذهبي به الى الطبيب حالا ولا تكررى اعطائه الفول حتى يثبت معمليا توافر المادة الواقية بكراته الحمراء .

## الطفل ومرض السكر.

يبدو لي ان الانسان كالتقط يحب خناقة . فحين كنت في باريس خلب لبي مبنى الأنفاليه حيث دفن نابليون وهو مبنى ضخم مهيب يحج اليه الفرنسيون والسياح وتحت ساعتين حين بحثت عن قبر باستور الذي انقلد باكتشافه الملايين . ولو سألت مجموعة من الناس عن مكتشف الديناميت لوجبت الف من يدلك عليه . أما اذا كان السؤال عن مكتشف الانسولين تقابل بصمت شديد البلاغة مع أن قصة اكتشافه تعتبر اسطوره من كفاح الشباب . فالسيد بست - ولم يكن قد صار طبيبا كاملا بعد - كان يعمل تحت التمرين عند الدكتور بانتج وكان في حوالى العشرين من عمره وكان العالم قد عرف ان الانسولين موجود في غده البنكرياس - الخلويا في لفة الجزارة - ولكنه لم يعرف طريقة تحضيره معمليا على شكل حقن يستخدمها المريض . ثم سافر الدكتور في اجازة بضعة شهور واقلل الشباب بست العمل على نفسه حتى عاد استأله فوجد الانسولين محضرا وجاهزا للاستعمال جهزه الشاب الصغير وهو في سن يتقاتل فيها كثير من الشباب للحصول على وظيفة اول مربوطها سبعة عشر جنيها .

يحتاج جسم الانسان - الفاني - الى ثلاث مواد غذائية رئيسية حتى يعيش . اولها المواد البروتينية التي يستخدمها الانسان في بناء انسجة جديدة وتعويض ما فقده خلال اليوم كله وتعبه . أما المواد الدهنية فهي بالاضافة الى كونها مصدر لبعض الفيتامينات تعتبر احتياطيا هاما للطاقة . ولكن الوقود السائل تحت الطلب يستمد من المواد النشوية التي تمثل لجسم الانسان بنزين العربيه وهي اذ تستخدم في كسل عملياته الحيوية كمصدر للطاقة يوفر المواد البروتينية التي يستخدمها في البناء كالمعملة الصعبة .

ولاختلاف حاجة جسم الانسان للطاقة من ساعة الى أخرى ومن يوم لأخر فهو يفضل ان يكون له رصيده مخزون من الطاقة ، فيحول الفائض من النشويات في الكبد والعضلات والى مواد دهنية تتجمع فى طبقات تحت الجلد وتكون الكرش شابه ذلك . حتى اذا احتاج فى وقت ما الى طاقة أكثر مما يستطيع الغذاء ان يملئه بها ، لجأ الى مخزونه من النشأ الحيوانى يفتته الى بنزين أقصد الى سكر وجلوكوز يستعمله فى نشاطه الزائد .

## •• الانسولين

وما يقوم به الانسولين هو مساعدة الجسم على تخزين السكر الزائد وتحويله الى نشأ حيوانى فى الكبد ثم مساعدة الجسم على تفتيته الى جلوكوز عند اللزوم ومن هذا يمكننا بسهولة استنتاج ما يحدث من مرض السكر بسبب نقص الانسولين يهضم الجسم المواد النشوية ويحولها الى جلوكوز يمتصه الدم ويستخدم الجسم جزءا منه فى عملياته الحيوية ويبقى جزء كان المفروض ان يخزن بمساعدة الانسولين وحين ينقص هذا الهورمون يعجز الجسم عن اختزان الجلوكوز الزائد لتزيد كميته فى الدم حتى يصل الى درجة يستسرب فيها الى البول عن طريق الكليتين ، كما يفيض الماء من فوق خزان فى فيضان عالى فينتج عن هذا بول زادت به نسبة السكر وهو البول السكر . حتى يتخلص الجسم من هذا الجلوكوز المتراكم الذى لم يستطيع الاستفادة به فانه يضطر الى زيادة كمية البول اليومية فتزداد مرات التبول ، وقد يتبول الطفل فى فراشة وهو نائم ، وقد تكون هذه أول أعراض البول السكرى - وتؤدى زيادة كمية البول المفقودة الى نقص فى سوائل المصاب واحساسه بالضعف والهبوط . ومن الأسف ان ما يفقده من بول ليس ماء بل هو ماء غنى بالاملاح كالپوتاسيوم والصوديوم ولذا ينقص مستواهما بالدم مؤديا الى خلل آخر . وحين يتسرب الجلوكوز بكثرة من الدم الى البول ، يفاجأ المريض أحيانا بحاجة زائدة للطاقة مثلا عند اصابته باى مرض حتى الانفلونزا أو عند قيامه بمجهود زائد أو عند نمو زائد ساعة البلوغ . ولكن مخزونه من الطاقة فى صورة نشويات يكون ناقصا لنقص الانسولين ، فيضطر الى استخدام مصدريه آخرين أو لحصاد المواد الدهنية وهى مصدر رائع ورخيص للطاقة ولكنه كديزل للوقود يترك فضلات ضارة جدا منها مادة الامتوتن - التى تعرف رائحتها كل سيدة وهى مادة تؤثر تأثيرا سيئا جدا على جهاز الانسان العصبى وتؤدى زيادتها الى خلل بجهازه العصبى وغيبوبة - كوما - وان لم تعالج بالعلاج كانت نهايتها غير طيبة .

أما المصدر الآخر فهو المواد البروتينية ، وهي لحم المريض الحى •  
فهو هنا يحرق من لحمه حتى يعيش ، ولذا يفقد الكثير من مرض السكر  
وزنهم بسرعة فالم يسعفهم الله بزيادة شديدة من الشهية تساعدهم على  
تمويض ما فقدوه •

★ ومرض السكر فى الأطفال لا يظهر عادة قبل سن الثالثة ، وإن  
كنت قد رأيت حالات لأطفال دون السنة الواحدة من عمرهم ، فى كثير  
من الأحيان تجد أباً أو أما أو جدًا مصاباً بالمرض مما يقطع بتدخل الوراثة  
فى حدوثه • وكثيراً ما يأتى تشخيصه بمحص الصدفة ، كما يحدث فى  
حالة أم تشكو الى طبيبها من طفل بدأ أخيراً فى التبول إلا ارادى اثناء  
النوم ، يحلل البول فإذا به أمام طفل مصاب بداء السكر أو تلك الألم  
التي لاحظت هبوطاً مفاجئاً فى وزن طفها يطلب الطبيب تحليل البول  
والبراز وروتينها فيجد السكر فى البول ، وللتأكد من التشخيص يلجأ  
الطبيب الى قياس نسبة الجلوكوز فى الدم لأن ارتفاعها عن الحد الطبيعى  
يؤكد تشخيص المرض •

### والمعالج :

هو استكمال ما ينقص وبتعويض ما يفقد ، فحقن الانسولين تحل  
محل انسولين بنكرياس المريض الناقص ، ونفس المختزن من النشويات  
يمالج باعطائه المريض محلول الجلوكوز بالوريد اذا أصيب  
بغيبوبة سكرية ، أو تصحى بتناول كميات معقولة من النشويات •  
ويستبدل ما يفقده المريض من سواقل خلال البول بالقرب الكثير أو  
سواقل وريدية غنية بالأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم • أما غير الاستون  
من تفاعل الدم الى الناحية الحمضية فمن الضرورى حقن المريض بسواقل  
وريدية قلوية مثل لبنات الصوديوم أما ادوية السكر التي على شكل  
أقراص بالفم فهي لا تفيد فى مرض السكر الذى يصيب الأطفال بالذات •

وبعد ففي قديم العصور والأوان ومنذ عشرات الآلاف من السنين  
حتى القرن العشرين كان مرض السكر يعتبر مرضاً قاتلاً لا يحتمل  
المصاب به وخصوصاً اذا كان طفلاً - الحياة الالمدة قصيرة جداً ثم اتى  
علمان فاكتشفا السبب والعلاج واصبح مرض السكر - بقطنة واحدة  
يومية شخصاً عادياً تماماً • فى النشاط وطول العمر • ولكن كم مريضاً  
بالسكر ياترى يبدأ يومه داعياً بحسن المثوية الى هذين العالمين بسمت  
وبانتجج 119

## الطفلة سكر

قسم الولادة بالنسبة لطبيب النساء والولادة هو مكان عمله الذى يوظفه عند مطلع فجر ليلتهى مولودا جديدا يقدمه لطبيب اطفال كان يغل فى نومه فى هذه اللحظة المباركة .

وبقدر ما يكون هذا القسم مصدرا لأرهاق طبيب الولادة فهو فى نظر طبيب الأطفال مكان حبيب تتكون اغلبية شاغليه من نتائج الحوادث السعيدة . ونظرة واحدة لأم حديثة الولادة وهى تحتضن مولودها فى حنان شديد ناسية مجهود الأمس تبعث فى نفس طبيب الأطفال مسعادة وراحة تختلف كثيرا عن شعوره حين يدخل مستشفى امراض الأطفال . وبالقسم عادة غرفة للحضانة تضم حديثى الولادة ، بينهم الرقيق والسمين والهادى والعصبى الباكي ليله ونهاره والأسمر والأشقر . والعيب فى هذه الحجرة ان جدرانها زجاجية فتستطيع كل أم ان ترى الأطفال جميعا ويحدث لذلك مفارقات عجيبة . فالأم ذات المولود الهادى تتعجب لهدوته وتطلبه صارخا مثل الآخر فى حجرة أخرى . وتلك ذات المولود الرقيق تطلبه سمينا ، أما ما يحدث من تمنيات الذكر مكان انثى فيخجل جلسات مجلس الأمن .

ذهبت مرة الى المستشفى ، وفى الحجرة ١١٦ قالت لى الأم ان طفلتها وزنها ٣ كيلو عند الولادة وهى فى نظرها صغيرة الحجم . ولما أكدت لها ان وزنها فى حدود الطبيعى قالت لى انها انحف من البنت فى حجرة ١١٨ فتذكرتها انها الطفلة سكر التى رايتها منذ يومين . مولود ما شاء الله . ولدت عن ٥ كيلو جرام وهو وزن طفل فى الشهر

الثالث من عمره وجهها ممتلئ. مورد . ولكنها كانت طفلة مهددة في حياتها . فقد ولدت لأم مصابة بمرض السكر . ولذا سميت سكر .

★ والطفل المولود لأم مصابة بداء السكر يكون عادة أضخم بكثير من المتوسط فبينما يتراوح وزن الطفل العادي عند ولادته بين ٣ و ٣ر٥ كيلو نجد ان طفل الأم المصابة بالسكر يزن بين ٤ - ٥ كيلو والسبب هو زيادة افراز هرمون النمو عند مثل هؤلاء الأطفال ، ويبدو الطفل في منتهى الصحة والنشاط حتى قد يحسنه زائره ، وهو طفل محسود فعلا فهو في خطر دائم يبهء من فترة الحمل الى الأسبوع الثاني من عمره .

★ فقد لوحظ ان نسبة الوفيات تزيد اذا طاللت فترة الحمل عن ٣٦ اسبوعا . كما ان أول اسبوع من حياة مثل هؤلاء الأطفال يكون محفوظا بالمخاطر ، ومنها ان هذا الطفل يكون عرضة لانخفاض حاد في نسبة السكر في دمه . غريب هذا ؟ ليس غريبا . فان ارتفاع نسبة السكر في دم الأم ينقل الى دم الجنين فيؤدي الى افراز كمية اكبر من الانسولين في دمه ، وعندما يولد الطفل يبقى الانسولين عاليا ولكن السكر في دمه ينخفض لاننا يصبح ذا دم مستقر عن دم والدته . وكذا لتأخر افراز اللبن عند الأم ، وما يتبع ذلك من تأخر في الرضاعة فيصبح الطفل كمن قد اعطيناه انسولين في الوريد زائدا عن حاجته . فيصاب بهبوط وتشنج وقد تكون النهاية سيئة .

كما قد يصاب الطفل بمرض انسداد في حويصلات الرئة مصحوب بسرعة وضيق في التنفس ، مع زرقة في جسمه .

ولتشخيص المرض يحلل الطبيب دم الأم ويولها وكذا دم الطفل عند اشتباهه في إصابة الطفل بمضاعفات هذا المرض .

### وللوقاية :

يجب تحليل دم كل زوجة عند زواجها حتى يمكن عمل الاحتياطات اللازمة عند الحمل وقبله ، أما اذا فاتت الزوجة عمل التحليل عند الزواج فيجب الا تتوانى عنه عند الحمل ، فاذا اكتشف اصابتها بالمرض ، فيجب ان تتناول علاجه اللازم في شكل انسولين وتنظيم لتغذيتها ويجب التأكد من أن المرض قد أصبح تحت السيطرة التامة أثناء فترة الحمل .

أما اذا حلت ما نخشاه وفوجئ الطبيب بحالة أم مصابة بالسكر وهي في أواخر مدة حملها . فكثر من الأطباء يفشل انهاء الحمل حوالى الأسبوع ال ٣٦ حتى يقللوا من نسبة الوفاة التي تصيب مثل هذه الأجنة .



وحين يولد الطفل يجب تشفيط ما يتجمع من مخاط وافرازات في حلقه وملاحظة أى تشنجات أو ضيق وسرعة فى التنفس .

فاذا أصيب بتشنجات وجب علينا اسعافه بالجلوكوز فى الوريد حتى ترفع نسبة الجلوكوز بالدم والتي كان انخفاضها سببا فى التشنجات .

وفى حالة انسداد جويصلات الرئة الذى يصاحبه ضيق وسد فى التنفس فيجب أن يسعف المولود حالا بالأكسجين كما يجب ان يعرض ما يفقده من سوائل خلال عملية النهجان المستمر بجلوكوز ومحلول ملح فى الوريد وقد يفضل الطبيب وضعه فى محضن كهربائى يمنحه الأوكسجين والرطوبة والحرارة بانتظام .

ليس فى مقدور الطب - حتى اليوم - ان يمنع إصابة الأم بالسكر ولكنه بالتاكيد يستطيع ان يقي الجنين من مضاعفاته ، وكل ما على الأم هو ان تحلل بولها قبل الحمل . واذا وجدت مصابة بالسكر ، فلن أقول امتننى عن الحمل ، بل أقول لها عالمى السكر حتى تتأكدى ان مستواه قد صار عاديا .

## أمراض للذكور فقط

اعتدنا ان نطلق على المرأة انها الجنس الأضعف والأكثر رقة ٠٠ والأقل ضمنا ٠٠ والأقل احتمالا ومع هذا فالطب يؤكد العكس ٠٠ ان الذكر هو الجنس الأضعف فعمر الذكر في متوسطه أقصر من عمر الأنثى ٠٠ وكثير من الأمراض يصيب الذكر أكثر من الأنثى كضغط الدم ، والذبحات القلبية ، وغيرها ولذلك فان موضوع حديثنا هنا سيكون حول تلك الأمراض التي تصيب الأطفال الذكور دون الإناث ٠٠ بل الأكثر من هذا فهي تنقل من الأمهات الإناث الى أطفالهن الذكور دون ان تصيبهن .

ان أهم هذه الأمراض التي تصيب الطفل الذكر دون الأنثى هي سيولة الدم « الهيموفيليا » والضمور العضلي ونقص انزيم سادس فوسفاتين الجلوكوز الذي يؤدي الى حدوث الأنيميا الحادة للطفل حين يتناول الطفل الذكر الفول الخمس أو بعض الأدوية كالسلفا والسلسلات .

## الدم السائل

وأهم ما يحتاجه الطفل في حالة حدوث جرح ٠٠ هو سرعة إيقاف النزيف من الوعاء الدموي المجرى والا استمر الطفل في النزيف من أبسط جرح في جسمه حتى يموت .

وما يحدث عند جرح الشريان أو الوريد هو ان الصفائح الدموية تتجمع حول الفتحة التي تكونت ثم تنفجر مطلقة مادة الترومبوبيلاستين التي تتفاعل مع مواد أخرى كثيرة في دم الانسان منها مادة البروتين المضاد للهيموفيليا وينتج عن هذا التفاعل الجلطة الدموية التي تسد

النقب مؤقتا وتمنع النزيف حتى يستطيع الوعاء الدموي أن يكون نسيجا جديدا يقلل به هذه الثغرة نهائيا .

وفي مرض الهيموفيليا تنقص مادة البروتين المضاد من دم المصاب فلا يستطيع تكوين الجلطة الدموية عند جرح وعاء الدمى ينزف لمدة طويلة .

### اعراض المرفى

واعراض مرض الهيموفيليا تختلف باختلاف موعد ظهورها . انها تظهر عند الطفل حديث الولادة فى شكل نزيف شديد عند المبل السرى او عند الطهارة وقد يتأخر ظهور الاعراض حتى سن كبيرة عند أقل احتكاك أو خبطة وخصوصا فى سن تعلم المشى التى يتعرض فيها الطفل للوقوف كثيرا .

وفي احيان أخرى تبدأ الاعراض بنزيف شديد من الفم عند تبديل الاسنان أو أثناء إحدى العمليات كاستئصال اللوزتين - ولهذا السبب يصر الأطباء على قياس سرعة نزيف وتجلط الدم للطفل قبل اجراء مثل هذه العمليات .

اصنف اعراض الهيموفيليا هي النزيف المفصل ، فنجس المريف وقد تورمت إحدى مفصلة الهامة كالركبة . . تورما مؤلما يشل حركتها مؤقتا ولكن الدم الذى تكون فى المفصل يمتص تدريجيا وتعود الحركة الى طبيعتها الاولى اذا ما حرصنا على منع تكرار النزيف .

وتكمن خطورة الهيموفيليا ليس فقط فى النزيف الشديد . . بل انها تتوقف على مكان النزيف فبضعة سنتيمترات من الدم فى حالة نزف المنع تؤدي الى عواقب وخيمة .

### منع زواج المصاب !!

وأهم اساليب الوقاية من هذا المرض الوراثى الخطير هي : انه يجب منع زواج الأنثى اذا كان بعائلتها حالة أو حالات من الهيموفيليا . وبالطبع يجب منع الذكر المصاب من الزواج - وهذا أسهل لظهور

أعراض المرض عليه بعكس الأنتى التى تحمل المرض ولا تبدو عليه  
أعراضه .

أما إذا وقع المحذور .. ونتج عنه طفل مصاب فيجب وقايته من  
الصددمات والجروح ويقع عبء هذا الحرص على عائلته .. خصوصا  
أثناء تعليمه المشى .. فيجب حمايته من الوقوع ولف مفاصلة باللباد أو  
القطن كما تختار له لعبة من المطاط أو القماش حتى لا تجرحه .

وفى سن الحضانة تتقاسم دار الحضانة مع الأهل العبء حتى توفر  
للطفل الوقاية فيجب أن يعرف جميع العاملين بالحضانة حقيقة موقف  
الطفل المصاب حتى لا يترك للألعاب العنيفة التى قد تسبب له الجروح ..  
كما أنه لا داعى لعقاب الطفل بالضرب .. وكلما كبر الطفل أدرك حقيقة  
موقفه وتسلم هو مهمة وقاية نفسه .

وأنصح الأهل بالآبائغوا فى اظهار شدة الاهتمام والقلق أمام الطفل  
والا أصابه هذا بعجز نفسانى شديد قد يؤثر على حياته العادية أكثر مما  
يؤثر المرض نفسه .

وأخيرا فإن علاج هذا المرض يتوقف على أعراضه وفى حالة الجرح  
البسيط ينظف الجرح ويضغط عليه بكمامات ثلجية حتى يوقف  
النزيف .. وقد يساعد على هذا رش كمية من البلازما الطازجة التى  
تحتوى على المادة الناقصة على الجرح نفسه مما يساعد على تكوين الجلطة .

أما فى حالات النزيف الشديد فيجب تعويض الطفل عما يفقده  
من دم ينقل دم طازج اليه . وعند النزيف المفصل يثبت المفصل ويمنع  
من الحركة ثم يكمد بكمامات مثلجة لايقاف النزيف .. وبعد هذا تبدأ  
الكمامات الساخنة لتساعد على امتصاص الدم المتكون .

عزيزتى الأم .. ترى من فى نظرك هو الجنس الأقوى .. لا شك  
أنك قد غيرت رأيك بعد قراءة هذا الموضوع وصدقت ان الذكر أحيانا  
يكون هو الجنس الأضعف .

## الخصية المعلقة

تبدأ الخصية برعاً صغيراً داخل بطن الجنين وبمضي الشهور يجذبها الى كيس الخصية ( الصفن ) نسيج دقيق يسير بها داخل ممر يصل ما بين البطن والصفن ، وقرب ولادة الطفل أو بعد ولادته بأسابيع قليلة تنزل الخصيتان الى مقرها الدائم حيث تباشر كل واحدة عملها ، ولكن العمل لن يبدأ قبل اقتراب سن البلوغ حين ترسل لها الغدة النخامية رسائل هورمونية تنشطها حتى تفرز بدورها هورمونات تساعد على ظهور صفات الرجولة في الفتى فيفعل الصوت ويظهر الشنب ويأخذ الجسم الغورمة الرجالي ويبدأ الشباب في معاكسة بنت الجيران ولو اقتصر عمل الخصية على هذا لكان شيئاً مظهرياً بحثنا لا يستحق ما يطميه العلم من أهمية لها . ولكن أهم وظيفة تقوم بها هي تكوين الحيوانات المنوية التي تلتقي مع بويضة الانثى لتعطى أجمل نتاج وأحبه - طفل للأسرة .

★ وقد يسأل سائل لماذا خصصت للخصية هذا المكان الخارجى من الجسم ولم تبقى داخل البطن ، والسؤال منطقي جداً . واجابته ان الخصية تنشط في تكوين هورمونها المنوية اذا كانت درجة الحرارة المحيطة بها أقل بدرجتين أو ثلاث من حرارة الجسم ، وهذا ما يكلفه بقاؤها في كيس الصفن الممرض للجو الخارجى.والذى يخلو من أى مواد دهنية قد تمنع تسرب الحرارة منه الى الخارج كما ان وضعها الخارجى يتيح لها حرية من الحركة مما يسهل عليها تفادى الضغط والضربات ، ولو كانت الخصية في جدار البطن أو داخلها لصار ركوب الاتوبيس - مثلاً - كابوساً أكثر من الآن بكثير .

سيهتئ ، اذا فوجئت يوماً وانت تنظفين ابنك بأن صفته خالية من

الخصية فان لهذا أسبابا عديدة أبسطها ان خصية طفلك حساسة بعض الشيء عند أى شعور بالبرد أو باللمس تنسحب الى أعلى الكيس أو داخل القناه الصغيرة التى تصل بين الكيس والبطن ، وقد عاق نزولها من البطن تماما ولكن عاقها ما - كنسج في غير موضعة - قد عاق نزولها من البطن الى الكيس حيث كان الطفل جتينا ، والسبب الثالث هو أن النسيج الدقيق الذى كان مفروضا منه ان يجذب الخصية من البطن الى الكيس قد أخطأ سيره فجذبها الى مكان آخر كالفخذ مثلا ، أما السبب الرابع فهو عدم تكوين الخصية أصلا .

ويستطيع الطبيب ان يفرق بين هذه الأسباب . فالخصية الحساسة تعود الى كيسها اذا وضع الطفل فى ماء دافئ ، هنا تستطيط الخصية الدفء الذى يحيط بها فتبهط برفق ودلال الى مقراها . أما الخصية المعلقة والخصية التى حادت عن مدارها فيمكن معرفة مكانها باللمس حتى نصل الى النقطة التى يؤلم الضغط عليها وتكون هى الخصية .

ولاريب ان لعدم نزول الخصية الى الصفن مضار كثيرة فالخصية التى يتأخر نزلها بعد سن معينة ١٢ - ١٤ سنة تفقد - لطول ما بقيت فى محيط البطن الساخن - قدرتها على تكوين الحيوانات المنوية . صحيح ان الخصية الأخرى تكفى لخلق عدد من هذه المخلوقات الهامة . . الا ان وجود خصيتين يكون أكثر اطمئنانا للطفل ولاهله فان اصابة الخصية الباقية بمرض يعجزها - كمضاعفات لالتهاب الغدة النكفية - قد يؤدى الى حرمان المصاب من الانجاب واذا كانت كلتا الخصيتين معلقتين فان هذا الحرمان يصبح مؤكدا اذا لم تنزلا قبل سن البلوغ . ولن يسلم مثل هذا الطفل من السنة اخوانه فى المدرسة والنادى ، فمثل هذه الاخبار تنتشر بسرعة البرق فى هذه الاوساط ، ولن أنسى صديقا لنا فى النادى الإلهى - وكنا بعد أطفالا - نكب بخصية معلقة ، ولما علمنا بهذا كانت نكبة من السنننا من نكباته بخصيته وامتنع عن الذهاب الى النادى بعد اسبوع واحد من سماعنا بهذا الخبر .

ولا ريب ان مثل هذه المعاملة التى قد يلقاها الطفل من زملائه الأطفال فضلا عن احساسه هو نفسه باختلافه عن الآخرين يؤدى فى كثير من الأحيان الى شعور الطفل بالنقص والى انطوائه وبالعكس ، الى سلوكه مسلكا عدوانيا حادا حتى يدفع عن نفسه هذا الشعور ، كما ان وجود الخصية فى مكان غير طبيعى يمرضها لاصابات كثيرة لعدم سهولة حركتها .

وعلاج الخصية المعلقة يختلف باختلاف أسبابها . فاذا كان السبب خصية حساسة فتترك وشانها فسوف تعود الى مكانها الأصلى فى فترة قد

تطول وقد تقصر ، ولن تزيد عن خمس سنوات • أما الخصية التي سد أمامها طريق النزول أو سحبها الخيط الدقيق الى غير مكانها فعلاجها اما الهورمونات أو الجراحة فيعطى الطفل هورمونات الغدة النخامية وقد تستطيع هذه الطريقة ان تنزل الخصية ولكن لها بعض المضار كان تسبب بلوغا مبكرا - مؤقتا - للطفل •

أما طريقة العلاج الأخرى فهي سحب الخصية جراحيا الى مكانها الأصلي وربطها فيه حتى تعتاد هذا المكان ويجب ان تكون العملية في سن مبكرة يقترح لها الأطباء حاليا خمس سنوات - واضعين في حسابهم الضرر الذي يصيب الخصية كلما زاد بقاؤها في مكان غير منسب لها أكثر من ذلك •

سيدتي - اذا لاحظت ان كيس طفلك خاليا فلا تترددي في عرضه على الطبيب حتى يرى رأيه فيه • وغالبا ما يكون السبب بسيطا وهو الخصية الحساسة • اما اذا كانت الخصية معلقة أو في غير مكانها ، فسوف يحدد لك الطبيب نوع العلاج وموعده وتنتهي الحكاية بسلام وهدوء • •





## مشاكل الطفل النفسية

---



## الطفل ٠٠ والسرقه

من منا لم تستهوه وهو طفل صغير سلسلة والده !! او ساعة اخيه  
الأكبر فحدثته نفسه بأخذها ليلعب بها قليلا او كثيرا ٠٠ ومن منا لم  
يلفت نظره وهو لم يزل بعد في أولى سنتينه ودراسسته أستيكه أو قلم  
زميله فراودته نفسه أن يقتبسها ويعيدها ثانيا اكاد اجزم اننا جميعا قد  
شعرنا بهذا الشعور ، وان منا من أصابته سعادة شديدة بمقامرة انتهت  
بأستيلاء على غنيمة وسيطه ثم لم يشعر بتأنيب شديد للظهير بعد أن مرت  
بسلام والحمد لله أن المقامرة لا تتكرر كثيرا وان نتائجها مأمونة الصواب  
في الغالب ولعل مرتكبها لم تخطر بباله فكرة أنها سرقة أبدا لا قبل  
ولا أثناء ولا بعد الحادثة ولكن المجتمع يتيح باللصوص محترفين وهو :  
حين يرى ابنه وقد جرب هذه - المجنحة يخشى كثيرا أن تتطور الى ما هو  
أبعد من ذلك .

ولكن السرقه لا تكون ذات معنى اذا حدثت في فترة ما بعد مسن  
السادسة . أما قبل ذلك فهي تكون بحسن نية شديدة ، فالطفل لا يعلم  
كثيرا عن حدود الملكية الشخصية وكل ما يعرفه أنه رأى شيئا جميلا وهو  
يجب أن يمتلك هذا الشيء لعبة كانت أو شيء آخر .

وعلى الأم هنا أن تفهمه انها ملك لي فلان مثلا يود ان يلعب بها  
الآن : فلن تتركها له ونهتم بما عندنا من لعب أو أنها سوف تشتري له  
لعبة مثلها في العيد : وننسى الحكاية وينساها الطفل .

أما بعد هذه السن فلا شك ان الطفل العادي الذكاء أصبح يعلم  
ما فيه الكفاية عن الملكية الفردية . والطفل السارق في هذه السن أربعة  
انواع .

## النوع الأول :

هو طفل غير محتاج ولكنه يسرق أشياء صغيرة قد تكون متوافرة لديه ، كالتطالب الذى تمود سرقة أقلام زملائه مع أن والديه قد وفرا له ادواته الكتابية جميعا . مثل هذه السرقات لا معنى إجرامى فيها . والباحث فى جذور نفسية مثل هذا الطفل : يحده طفلا يحاول بغريزته أن يصبح أكثر استقلالا عن والديه فى سن ما بعد السابعة وهو ان لم يجد المهارة الكاملة أو الظروف الملائمة لتكوين صداقات خارج أسرته يشعر بالوحدة والأحباط وكأنه فى صحراء مقطرة سيميت عن وسيلة لظروف أو التفوق أو كسب صداقات أخرى ولعل هذا يفسر كيف أن الطفل يستعمل ما ترك من نقود أو حلوى لكسب صداقات جديدة لتوزيعها على من حوله من أطفال أكثر من استعمالها لنفسه .

مثل هذا الطفل يحتاج الى مزيد من الحنان المنزلى والتشجيع على الاشتراك فى أحد النوادي أو الساحات الشعبية حتى يكتسب مزيدا من الصداقات بطريقة أسهل وأكثر معقولة من السرعة ما يعطيه تفوقه الرياضى من ثقة وسعادة . ولا مانع من اعطائه مصروفا يوميا فى هذه السن حتى يزداد احساسا بشخصيته وتفرد .

وحين تكتشف مثل هذه السرقات البسيطة يحسن أن يناقشها الوالدان مع الطفل بصراحة تامة . ومن الطبيعى أن يرد الطفل ما أخذه الى أصحابه ولا مانع من أن يساهم الوالدان فى تغطية موقف الطفل . بتكملة المبلغ . إذا كان قد نقص أو بأهدائه لعبة تماثل التى اقتبسها حتى - يعيد - أهداءها الى المجنى عليه ، ولن يكون هذا تواطؤا من الوالدين بقدر ما يكون علامة على اهتمام بالا يأخذ ابنهما أى شيء لا يخصه . وبأنهما على استعداد لتلبية طلباته ما دامت فى حدود المعقول .

★ وأنصح بعدم الضرب أو التشنيع على الابن بين أفراد العائلة ، فقد يخلق هذا جروحا لا تندمل فى شخصيته تؤدي الى أثر عكسى تماما .

## النوع الثانى :

هو طفل يسرق وهو يظن ان ما يفعله هو ضرب من ضروب البطولة . وهذا موضوع أعقد بعض الشيء . ومن أهم أسبابه الصحية السيئة ، فالطفل وسط صحبة من الصبية الأشرقياء ، قد يفعل أى شيء ليحتل مكانا محترما بينهم ، وكثيرا ما يكون هذا بالاشتراك معهم فى سرقة بسيطة - أو متوسطة - من أقاربه أو أصدقاء أسرته . والحل الجذرى هنا هو

ابعاده عن هذه الصحبة في أسرع وقت ٠٠ ويطريق غير ظاهر كان ينقل  
من المدرسة الى مدرسة أخرى مثلا ٠

★ وقد يساهم في الاكتناز من هذا النوع من الأطفال أفلام المغامرات  
المعجبة التي تملأ دور السينما وشاشات التلفزيون في عهدنا هذا والتي  
كثيرا ما تضيف على هامة النص حالات البطولة ٠٠ لذا يجب الحذر كثيرا  
قبل أن يذهب طفلنا معنا الى السينما أو يشاهد الفيديو ٠

## الطفل •• طويل اللسان

انفعل الأب وهو يشاهد إحدى مباريات الكرة في التلفزيون فصاح منددا بأحد اللاعبين بكلمة خارجة ونال هذا الوصف استحسان الجميع •

واستاءت الأم من تفصيل الحياط لفستانها فلفظت لفظا غير مؤدب لقي موافقة من صديقتها ، وفي يوم من الأيام وعلى مرأى ومسسم من الضيوف صاح الطفل الصغير بنفس اللفظ ، فبهت الجميع وتساءلوا من أين أتى بهذه الكلمات البذيئة ؟

ثم اذا بالأم تسحب الطفل خارج الصالون وتضربه ضربتين قويتين على وجهه ، ولا ريب أن الطفل المسكين قد سأل نفسه عن سبب ضربه لكلمة قالها والده وقالتها والدته — مثله الأعلى — ولعله قد تعجب من هذا المجتمع الظالم الذي يكيل يكيل بكيلين •

الطفل طويل اللسان مشكلة كبيرة بالنسبة لأهله وهم لا يستطيعون البقاء محايدين أمام ابنهم البذئ خوفا من تطور سوء أخلاقه من اللفظ الى الفعل ومن اتهامهم بالاحمال في تربيته ، وطول اللسان مشكلة لها ثلاثة أطراف ، الطفل والمجتمع والأهل •

### طريقة التقليد :

الطفل في السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جدا عن طريق التقليد ، فهو مثلا حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول السماع بها وقد تعجب اذا لم يسمع شيئا الطفلة الصغيرة تلاحظ أمها

وهي ترتب السرير فتحاول مساعدتها في ترتيبه • وأول معلم للكلام في حياة الطفل هم أهله • فهم أن تكلموا الانجليزية تكلمها وأن تكلموا الصينية نطق بها وأن لفظوا لفظا بذئيا رده - دون أن يفهم معناه - وهذه هي أولى مراحل الطفل طويل اللسان يتوقف تطور الحالة على معالجة الموضوع في أول مراحل ، فهناك أهل يضحكون جدا ويسعدون عندما ينطق الطفل بأحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيرا على ترديدها وترديد غيرها •

★ والصنف الأول من الأهل هو من يعنف الطفل بشدة عند ترديده للفظ بذئى بل قد يضربه موجعا قاسيا، أن الأهل مصدر هذا اللفظ • فالطفل لا يكون كلماته بقراءة مختار الصحاح بل بالاستماع الى أهله وسكان البيت كلهم بما فيهم الشغالة ، وقد تنجح هذه الطريقة ولكنها غالبا ما تفشل ، فالطفل يبدأ في استعمال اللفظ كسلاح لاثارة الاهتمام ، حتى ولو أدى هذا الأمر الى الضرب •

★ أما الصنف الثانى من الأهل فهو من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ على الأقل أمام الأبناء • فإذا ردد الطفل أحدها في يوم من الأيام تجاهلوه تماما وإن لم يفد التجاهل خاطبوه في هدوء وتمقل قائلين :

هل سمعنا نردد هذه الكلمات قبلا • • • طبعاً لا • • • فهي كلمات لا تليق بالأشخاص المهيدين مثلك • وإن لم يفد هذا ننقل الى المرحلة التالية بحرامانه مما يجب • كالفسحة أو الشيكولاتة مثلا • وإذا لم يفد اللين كل هذا ، فلا مانع أبدا في آخر الأمر من علقه ساخنة • مع البحث عن المصدر الذى أتى منه الطفل البريء بهذه الكلمات كالشغالة مثلا والبهانة • • • حتى يصل الى مرحلة جديدة وهي مرحلة المدرسة • المجتمع الجديد الذى يجمع كل المستويات الحلقية •

### حب الاستقلال :

ففى سن السادسة تبدأ مرحلة حب الاستقلال • وفيها يكون الطفل بعض العادات التى قد تكون مستهجنة كأن يشتم ، وكان يجلس على المائدة بدون غسل يديه ، وقد يدس وجهه فى الطبق حين يأكل وهو لم يكن يفعل هذا من قبل • وهو حين يتصرف مثل هذه التصرفات يعلن عن حقه فى تكوين الشخصية التى يعتقد أنها تناسبه بعيدا عن تلك الشخصية التى كونتها رعاية والديه ونصائحهما وهو حين يثور على ما اكتسبه من والديه -

ومنه أدب اللفظ - فهو يثور لمجرد الثور حتى يؤكد استقلاله عن والده .  
ومتى تأكد من هذا فإنه سوف يعود الى طبيعته القديمة التي تكونت  
بتوجيهات الأهل والتي حفظها تماما في عقله الباطن ورعاها - والا لما ثار  
عليها ..

أما في المدارس فالموضوع يختلف . هناك نوعان من الألفاظ قد  
يستعملها الطفل بعد دخوله الدار .. أولاها هي الكلمات البذيئة . فقد  
يسمع هذه الكلمة من أحد نجوم المدرسة من التلاميذ ويرى اعجاب الباقين  
بها وبفائلها ، فيردها بحذر وتردد مع بعض زملائه . ولكنها قد لا تعطي  
الأثر فيتمرد تجريبتها في محيطه المنزلي ، كتجربة كيميائية - حتى يرى رد  
فعلها فكيف يكون الحل ؟ يجب أن نفهم معناها - قدر المستطاع ونقول  
له :

لا مانع أن تعرف هذه الكلمة فكلنا - نعرفها - ولكننا لا نردها ،  
ولهذا لا يجب أن ترددها فهذا من سوء الأخلاق . ولكن المشكلة هنا قد  
تكون من الدار فإن الطفل قد يضطر الى استعمال بعض هذه الكلمات  
القوية - كسلاح في هذه الغابة المليئة بالكواسر من الأولاد . ومن رأيي  
السماح له بهذا - عند الضرورة فكلنا تلاميذ وكلنا لاحظنا أن الطفل الذي  
لا يرد على سخافات زملائه قد يوصم بينهم بالجين مما يشجعهم على  
التمادي .

### كلمات خاصة :

والنوع الآخر من الألفاظ التي يستوردها الطفل من مدرسته هي  
نوع من الكلمات الخاصة التي قد يستعملها هو واخوته . وأذكر أنني حين  
رجعت بعد أول يوم من الدراسة من مدرسة المنيرة الابتدائية بشوارع  
المتديان قد فاجأت أبي وأمي بكلمة هاواو وكلمة جرى أيه ياد !! ومثل هذه  
الكلمات حلها بسيط جدا . وما قد حدث لي - وهو ما يجب أن يكون -  
انهما تجاهلا هذه الكلمات تماما وبعد بضعة أيام قالا لي أن هذه الكلمات  
يحسن جدا وقف استعمالها على المدرسة والتلاميذ وليس من المستحب  
التلفظ بها في المنزل . وقد كان . أخذت أرددها بضعة أسابيع أخرى  
بالمنزل حتى مللتها فهي لم تجذب الانتباه . ولم أجد أحدا غيري يرددها  
فاوقفتها على الوسط الذي يفهم ويقدر معناها - وهو المدرسة .



## الطفل المؤدب

وبعد يا سيدى :

من هو الطفل المؤدب ؟

★ هل هو الذى يفهم معنى الكلمات الخارجة ويعلم متى يحب أن يمتنع عن التلفظ بها ومتى يحق له استعمالها دفاعا عن نفسه . أم هذا الطفل الساكت الذى قد نصفه بأنه كالملك .. وهو مع هذا يطوى بين جنباته نفسا هيابة غير منطقية تموقه عن التعامل مع غيره من الأطفال ؟ .

اعلمى أنه كى نجنب طفلنا التلفظ بالخارج من اللفظ علينا أن نعطيه المثل الصالح أولا ، ثم نعالج أمره بالحزم الشديد ، وأن نعطيه الحنان الكافى حتى لا يلجأ الى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام ..

ولا تشجيمه ولا تضحكي له عند التلفظ بها ...

## الطفل ٠٠ وحقائق الجنس

اجتمعت العائلة الصغيرة السعيدة على مائدة الافطار - أب وأم شابان وطفل برى. يصر على الافطار معها • انتهى الافطار والتفت العائلة الصغيرة في الصالة حول فنجان الشاي الساخن اللذيذ ومضى الأب والأم يرتشفان الشاي في سعادة وهدهو • واطمننان الى أن اقتحم السكون صوت طفلهما الصغير بسؤال برى: الأولاد بيجو ازاي يا ماما ؟ ٠٠

برد الشاي فجأة وذهل الأبوان وتمنيا أن تنشق الأرض وتبتلعهما في هذه اللحظة ولكنهما بقيا فوق ظهر الأرض يواجههما هذا السؤال المخرج •

ولكن ما وجه الاحراج في مثل هذا السؤال ؟ ٠٠ ان ما يميز الانسان عن الحيوان هو حب الاستطلاع والتساؤل ، وتنمو هذه الموهبة عند الطفل سريعا وتظهر رغبته في معرفة كل ما يدور حوله بما في ذلك كيف جاء ا أو لعل أهم ما في ذلك ، هو كيف أتى الى هذه الدنيا وتبدأ اسئلة الطفل حوالى السنة الثالثة من عمره وهى مرحلة ليه ؟ وهو اذ يسأل الأم لماذا تمطر السماء ، أو لماذا ينبع الكلب فانها تعتبره سؤالا عاديا • وتجييب عليه بطريقة طبيعية وغير منفعة • أما اذا تطلع الى معرفة كيف أتى الى الوجود أو تسأل عنها فانها قد تخرج وتخلج من الاجابة ، فالطفل يريد أن يعرف ما يتعلق بالعلاقات الجنسية مع أن المسألة بالنسبة له كانت مجرد حب استطلاع بسيط برى جدا •

ونعود الى قصصنا ٠٠ وضعت الأم فنجان الشاي على المائدة - بعد أن سكبت نصفه وقالت لابنها لقد وجدناك على باب الجامع ٠٠ فسكت الطفل قليلا ثم سأل اذن لماذا تزوجتما ؟ ٠٠

لقد أثبتت التجربة أن حكايات الجامع وغيرها أصبحت لا تقبل على علاتها من الطفل فهو وإن بدأ عليه التصديق - فإنه في الغالب قد ينتابه الشك أنه قد ضلل بطريقة أو بأخرى ، ولعل رغبة الكثير من الأهل في عدم الخوض في هذه المسألة تعود الى أكثر من سبب . فقد ينظر أهل الطفل أنفسهم الى الجنس كشيء قذر - بسبب ما لقنوه هم أنفسهم من مبادئ خاطئة في طفولتهم وبراءته . أو أنهم يعتقدون أن الحديث في مثل هذا الموضوع سوف يقلل من احترام الطفل لهم . ولكن لا يهز ثقة الطفل من أهله واحترامه لهم مثل شعوره بأنهم يكذبون عليه .

الحقيقة أن الطفل سوف يتعلم حقائق الجنس أجلا أو عاجلا . فمن الأفضل أن يتلقاها عن أب وأم عاقلين مثقفين يقدمان له الحقيقة بصورة مبسطة . . . بالتدرج فيتمو الطفل وقد كون فكرة نظيفة عن الجنس منذ صغره . وهذا أحسن وأفضل بكثير من أن يلقن هذه المبادئ عن زميل له في المدرسة أو عن خادمة تقدم له الحقائق الجنسية بطريقة مشوهة . وقد ينكر هذا على حياته . عندما يشب ، فالفتى أو الفتاة المنحرفان قد يكونان ضحية تعليم خاطئ، من معلم جاهل . فلا تضطري ابنك يا سيدتي للشرب من ماء ملوث ما دام كان هناك مصدر الماء النقي - هو أنت وزوجك .

### الإجابة السليمة :

بعد هذا يبدو لي أنه من الممكن أن تحدث بعض التعديل في قصتنا ، فبعد أن استمعت الأم الى سؤال طفلها ، ابتسمت في هدوء وقالت له أنت تعلم يا بني أن الدجاجة ترقد على بيضها وتدفعه حتى يفقس وتخرج منه أفراخ صغار . ولكن الأم تحتفظ بابنها الصغير في مكان أكثر دفئا وأمانا . وهو بطنها ويبقى الطفل في بطن أمه تسعة شهور حتى يصبح قادرا على الاستقلال بنفسه فيسمح له بالخروج يجرب حظه في هذه الدنيا .

انصت الطفل الى إجابة أمه في هدوء واقتناع ثم سألها وكيف يسخل الطفل في بطن أمه ؟ فردت الأم بنفس الهدوء . . . يسخل الطفل يا بني كبذرة صغيرة يضعها الأب في بطن الأم وتنمو هذه البذرة بالتدرج ويأتي ذكر عضو الأب في مرحلة تالية .

أما إذا سأل عن كيف ومن أين يخرج المولود فلنقل له من بطن الأم . . . وقد تجد بعض الأمهات حرجا شديدا في شرح هذه الحقائق لطفلها ولكن لكي يخف هذا الحرج يجب أن تتأكد من أن سؤال طفلها كان بريئا تماما . . . وانها أن لم تقدم له الحقيقة نظيفة ومبسطة فقد يتعلمها قدرة ومعقدة .

وعند اقتراب البلوغ يجب أن تعطى الفتاة فكرة مسبقة عن التغيرات التي سوف تحدث لها عند البلوغ مثل الحيض ونمو الثديين والتغيرات في شكل جسمها • ويجب أن يعلم الفتى بما سوف يحدث عند بلوغه من تغيرات في صوته وحجم جسمه وأعضائه •

وفوق كل هذا يجب أن يرى في العلاقة بين والديه مثلا أعلى لما يمكن أن يحدث من سعادة حين يمتزج الجنس بالحب والتفاهم - وهنا فقط يحس بأن الجنس شيء نقي وكيف لا وقد أدى الى تكوين عائلة متفاهمة متحابّة ، كان هو أعز نتاج لها •

ان الجنس هو أصل الحياة فكيف نخجل من أصل الحياة • علموا أولادكم حقائقه النقية وبينوا لهم متى يكون نظيفا محبوبا وكيف يصبح شيئا مكروها ، ودعوهم يواجهون الحياة متمسكين بالأخلاق القومية المبنية على حقائق واضحة يشبون أقوياء الخلق لا يهتزون أمام عواطف الفساد والأغراء •

## الطفل والشذوذ الجنسي

انتحيت بي السيدة جانبا وعلى وجهها علامات قلق وتفكير ، وسألتني سؤالاً لم أكن أتوقعه أبداً ٠٠ فقد تعودت على أسئلة في التغذية وفي التعليم ضد الأمراض وكان أقصى ما سمعت من أسئلة متحررة هو سؤال كيف نصرح لابننا بحقائق الجنس ولكن سؤال اليوم أريكني كثيراً حتى أنني استغفرت في التفكير فيه وقتاً أطول مما أخذتني الموضوع كتابة ٠٠ لقد قالت لي الأم القلقة أن ابنها سوف يدخل المدرسة في العام القادم ومضت تسألني عن خطورة تعرضه لضحايا الشذوذ الجنسي الذين قد يكونون معه بالمدرسة ، المشكلة قائمة والخطر موجود والسؤال في محله تماماً وهو لا ريب يرد في أذهان بعض أهل حين ينطلق ابنهم من مجتمع المنزل المقيم إلى المدرسة تجمع كل الأوساط الأخلاقية بكل محاسنها ومخاطرها ، ومنها الشذوذ الجنسي الذي يصيب حوالي ١ ٪ من تعداد السكان ذكورا وإناثا .

وقد يقول البعض ان الموضوع لا يهم طبيب الأطفال بقدر ما يهم طبيباً يختص بعلاج فئة أكبر سناً ، ولكن الموضوع يعود لطبيب الأطفال والعائلة في المقام الأول . فالوقاية منه أهم كثيراً من العلاج وأسهل .

● تنقسم حياة الإنسان الجنسية إلى ثلاث مراحل أولها هي الاهتمام بالنفس :

وتبدو في صورة مداعبة الطفل لأعضائه التناسلية أو فتحة الشرج وتستمر حتى حوالي السنة السادسة . والمرحلة الثانية هي الاهتمام بالمثل ، فالذكر يهتم بالذكر والأنثى بصديقتها الأنثى ٠٠ ويكون هذا فيما بين السادسة والبلوغ . أي ان هذه المرحلة تبدأ عند سن دخول المدارس .

● أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة الاهتمام بالجنس الآخر وتبدأ مع البلوغ ، وهي مرحلة مفهومة وطبيعية جدا .

● ولنبداً حديثنا عن المرحلة الثانية ، مرحلة الاهتمام بالمثل . وهي تبدو في صورة ميل الفتى الى اللعب مع زملائه الفتيان كما نرى في المدارس ، وقد يأخذ هذا الشكل تكوين الشلل والجوش - التي يحارب بعضها بعضا متخذين لكل شئ او جيش زعيما أو قائدا ، وقد يصل الأمر في بعض الأوقات الى مداعبات لفظية جنسية . أو الى - وهنا المهم - الى مداعبات للأعضاء الجنسية أو حتى الى ما يشبه عملية الشنوذ الجنسي ويكون هذا لجرد اللعب وبالمصادفة وغالبا ما يصدر عن حب استطلاع أو تقليد - للمائلة التي يسكن كل أفرادها حجرة واحدة - ولكن مثل هذه الألعاب لن تؤدي الى وقوع الطفل فريسة لشنوذ جنسي حتى أنني أنصح الوالدين اذا اكتشفوا مثل هذه الألعاب عن أولادها ألا يظهروا شعورا بالرعب والتأنيب ، قد ينعكس على طفلها والمنوع مرغوب دائما ، ومثل هذه الألعاب تحدث في نسبة عالية نسبيا ، في الأطفال ٢٠ - ٣٠٪ وأحيلكم الى الدكتور كنزي صاحب التقرير المشهور عن الجنس عند الرجل .

● ولكن الطفل يصاب بالشنوذ الجنسي اذا وقع تحت تأثير أحد عاملين : أولهما الوراثة ولا داعي للعجب من هذا ، فكما يرث الطفل العصبية أو الهدوء ويرث الذكاء أو الغباء من والديه ، فهو يرث هذا الميل نحو الجنس الممثل من أحد الوالدين . وثاني هذه العوامل هو الحاجة الشديدة الى الحنان والاهتمام .

والوراثة تلعب دورها في الإصابة ، فقد وجد الباحثون ان الاهتمام بالمثل يكون في حالات التوائم . فالتوأمين المتشابهان اللذان نتجا عن بويضة واحدة - أي من يرثا نفس الصفات من الأب والأم - تكون نسبة تعرضهما معا للإصابة بالمرض أكثر كثيرا من نسبة إصابة التوأمين غير المتشابهين اللذين نتجا عن بويضتين .

● أما السبب الآخر فهو مجموعة من العوامل العائلية والاجتماعية فقد ينشأ الطفل الذكر على حب شديد لجنسه متأثرا بوالد قوى الشخصية تحو شخصيته وجود أمه وأثرها فيه ، والعكس بالنسبة للفتاة أيضا . ويجب ألا ننسى اننا نتكلم عن المرض في الجنسين .

● ومن ناحية أخرى وجد ان الأطفال الذين يفتقرون الى الحنان العائلي والاهتمام المنزلي يكونون أسهل وقوعا بين برائن الداء في صورة شخص يقدم لهم الاهتمام والحنان الذي افتقدوه حتى اذا فكر في استغلال موقفه

كان صعبا على الطفل الرفض حتى لا يضيع ما اكتسبه من عطف واهتمام ، وهو قد يقدم على ما يفعل بدون أى رغبة منحرفة ، وإن صارت فى يوم من الأيام عادة متصلة •

وقد يؤدى افتقاد الطفل الى الحنان الى ارتداداه نفسيا الى مرحلة الطفولة • فكما يحدث أحيانا من عودة الطفل الى امتصاص ابهامه والتبول اللا ارادى عند دخوله المدرسة فانه قد يرتد جنسيا الى مرحلته الأولى الجنسية حين كان يجد اهتماما أكبر فى أعضائه التناسلية وشرجه فيسهل وقوعه ضحية للانحراف •

ولوقاية طفلنا من الاصابة بهذا المرض — وهو مرض وليس مجرد انحراف يجب أن نهيه له جوا عائليا مستقرا يسود التفاهم بين أفراد ، وحنانا ورعاية كاملة ، وأن نتخير له الأوساط التى يختلط بها مع بعض النصائح والتحذيرات التى تتعلق بمثل هذه العمليات •

اما بالاستعانة بالدين لتحريمها أو بأنها تسبب أمراضا وما الى ذلك حتى يصل الطفل الى سن يميز فيها العلاقات الخاطئة والعلاقات الصحيحة ووضع كل منها فى المجتمع الذى يعيش فيه •

### العلاج الطبى :

أما العلاج فيبدأ بالاعتناع بأن ما تواجهه هو مشكلة طبية وليس مشكلة أخلاقية ، ويجب أن يكون تحت اشراف طبيب ، على أن يكون تناول المصاب بكل حرص وتفهم ، وعلى أن نجتنبه الوسط الذى كان يقضى فيه معظم وقته وأن نملا فراغه بالنشاط الدينى والبدنى كالرياضة مثلا حتى نبعد عن أحلام اليقظة ، والتفكير فيما حرم منه • وتفيد المناقشة المباشرة الصريحة بين الطبيب والمريض فى ابعاد كثير مما يدور بذهنه من احساس بالذنب أو ما يتعلق بفكرته عن قدرته على الزواج ، عندما يصل الى هذه السن ، على أن نشجعه أثناء العلاج على اختلاط بالجنس الآخر حتى يكتشف مباحج أخرى فى الحياة • ولكن هذا بدون أن تفرض الاختلاط عليه فرضا ، فقط نعطيه الفرصة ونترك الباقي للزمن والعلاج •

ولن يفيد هذا كله ما لم نحسن واقعه العائلى من ناحية الاستقرار والمعاملة الحسنة فقد يكون نقصها هو السبب الأساسى لاصابة — أو اصابتها — بالمرض •

● ولعل فى هذا المقال قد أوضحت بعض النقاط عن مرض قديم قدم الأزل أصاب كثيرين من المغمورين بل ومن المشهورين ، تشايكوفسكى ، سقراط بل والمعهد على الراوى — الاسكندر المقدونى •

## ضعف الشهية عند الطفل . .

ابنى نفسه مصدود يا دكتور .

جملة سمعتها من أمهات مرضى أكثر مما سمعت « صباح الخير »  
والواقع ان مشكلة الشهية عند الأطفال تقلق بال الكثير من الأمهات لانها  
من المشاكل المزمنة التي تطول « وقد يصعب » علاجها .

وشهية الطفل تتوقف على حاجة جسمه للغذاء . فهي تزيد في السنة  
الأولى من عمره لانه ينمو نموا سريعا في هذه الفترة . فالطفل في الشهور  
الأربعة الأولى يتضاعف وزنه . وفي نهاية السنة الأولى يكون قد أصبح  
ثلاثة أضعاف وزنه حين يولد . وفي هذه السنة تكون شهيته قوية عادة  
لكي يتناول الغذاء الكافى لهذا النمو السريع . ولكن نمو الطفل لا يستمر  
بهذه السرعة مدى الحياة والا أنجبنا جيلا من العمالقة ، لانه بعد السنة  
الأولى يبطئ بحيث لا يزيد وزنه أكثر من ٢ كيلو سنويا أى ٨ جرام  
يومية ، ومع البطء في النمو تقل حاجة الجسم الى الطعام وتقل شهية  
الطفل عن السنة الأولى . ولو استمرت شهيته كما كانت في أول عام  
من عمره لتحول ابنك يا سيدي الى وحش كاسر .

### ★★ وأسباب ضعف الشهية ثلاثة :

١ - أسباب مرضية : فالطفل المريض بنزلة شعبية أو معوية أو  
غيرها من الأمراض يصاب بضعف مؤقت في شهيته ، ولعل هذا حماية  
له . فالطفل المريض تتأثر كافة أجهزة جسمه بالمرض بما فيها الجهاز  
الهضمى . وفي قلة شهيته للطعام راحة له طوال فترة المرض وبانتهاؤه  
المرض تعود شهيته الى ما كانت عليه .



٢ - أسباب طبيعيه : من الطبيعي جدا أن تقل شهية الطفل اذا تناول الحلوى أو أى طعام آخر بين الوجبات . ومن الطبيعي أيضا أن تقل شهيته اذا لم تعطه الفرصة ليجوع . . . كان تقدم له الوجبات في فترات متقاربة جدا

٣ - أسباب نفسية : وهي تشكل الغالبية العظمى من حالات فقد الشهية . وهي أيضا الحالات التي تحتاج لتعاون كامل بين الأم وطبيبها . والمشكلة هنا لها سببان : الأم والطفل .

( أ ) الأم : تنافج الأم بعد السنة الأولى من عمر طفلها بأن كمية الاكل الذي يتناوله طفلها قد قلت عن ذي قبل . وكذلك تلاحظ تباطؤا في زيادة وزنه . والسبب هنا يكون طبيعيا عادة . فوزن الطفل يزيد بمقدار ٨ جرام يوميا في السنة الثانية من عمره وهي زيادة طفيفة جدا لا تلاحظ ، كما أن شهيته تقل لقلة حاجة جسمه الى الغذاء اذا ما قورنت بحاجته اليه اiban السنة الأولى من عمره ، كما ان التسنين يصبح مشكلة متعبة للطفل في سنته الثانية . فتتوتر أعصاب الأم بسبب :

★ القلق والاهمة على طفلها ، والخوف عليه من الضغط والأمراض التي قد يساعد عليها ضعفه .

★ الغضب من هذا الكائن الصغير الذي يتجاهل ما تقدمه له من طعام بعد المجهود الذي بذلته لتحضيره ويكتفى بأن يشبع بوجهه رافضا .

★ القلق مما يقوله زوجها أو أمها - أحيانا حمايتها - بسبب ما قد يصيب طفلها من ضعف اذا لم يأكل جيدا .

فتقع نتيجة لذلك في الأخطاء التالية :

١ - الإلحاح والتوبيخ والرشوة لطفلها كي يأكل .

٢ - تصر على أن تعطيه الأكل للذي يرافق مزاجها هي ولا تهتف بأن لطفلها الحق في اختيار الطعام الذي يحبه ويرضاه .

٣ - تحكم على شهيته بالمقارنة الى ما كانت عليه في السنة الأولى من عمره .

( ب ) من ناحية الطفل : يبدأ في السنة الثانية من عمره احساسه بذاته وبأن له شخصية تريد الاستقلال عن حولها ، ويحاول اثباتا لشخصيته التحكم في مقدار الأكل الذي يتناوله وفي أنواع الطعام . وأشبهه بالملوك التركي الذي لم يجد طريقة لاثبات شخصيته الا أن يأتي ببعض

القليل المملوءة بالماء في الشارع ويقول للمارة اشرب من دى ، ولا تشرب من دى . فالطفل في هذه السن يقول : أكل من دى ، ولا أكل من دى .

مثل هذا الطفل - ولجود اثبات ذاته - قد يقرر عدم أكل أنواع معينة من الطعام أو أكل نوع آخر . وقد يقرر تناول جزء صغير من الوجبة وجزء كبير من وجبة أخرى .

هذا الطفل يزداد عنادا وتقلبا في شهيته إذا ما أحس بما يصيب أمه من توتر وعصبية بسبب رفضه الطعام . فهو يحس بأن امتناعه عن الأكل قد جعله محور اهتمام العائلة - وهذا هو ما يريده - ولهذا فسوف يستمر الرفض والدلال . أضف الى هذا أن استعمال الضرب والتأنيب أوثناء على أنواع الطعام يجعل من جلوسه الى المائدة محنة مفرقة تتكرر ثلاث مرات يوميا وهذا الشعور يكفي لذهاب أى شهية لدى الطفل .

### كيف تتغلب على ضعف الشهية عند طفلنا ؟

١ - التأكد أولا من ان ليس هناك سبب مرضى لضعف شهيته فانه يجب علاجه قورا .

٢ - يجب على الأم أن تعلم ان شهية الطفل - ونموه - يقلان طبيعيا بعد السنة الأولى من عمره فلا داعى للوهم والاضطراب .

٣ - شهية الطفل عادة متذبذبة ومتقلبة فهو يصاب بضعف مفاجىء فى شهيته قد يستمر أسبوعا أو أكثر ثم يعود الى حالته العادية . كما أنه قد يحب نوعا من الطعام فترة ما ثم يكرهه فترة أخرى .

٤ - تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل الى آخر فلا داعى للمقارنة بين طفلك وطفل الجيران . السمين الأحمر الحدين . فالهم الصحة وليست السمنة .

٥ - لا تحكى على طفلك بأنه يأكل أكلا أقل من كفايته الا بعد ان تزنيه وتجدى أنه لا يزيد فى الوزن بالقدر الكافى وهو ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية .

٦ - لا تناقش مسألة الأكل ولا تعطىها أهمية أمام الطفل .

٧ - لا تحاولى ارغامه على الأكل بالتهديد أو بالضرب ولا تحاولى ترغيبه بالرشوة والمحايلة بل ضعى الأكل أمامه على السفرة من ٢٠ - ٣٠

دقيقة يأكل ما شاء ٠٠ ثم ارفعى الباقي بدون تعليق ٠ ويستحسن أن تكون كمية الأكل صغيرة ومقدمة بطريقة لطيفة وجبذا لو تعود الأكل بمفرده فى سن مبكرة ٠ نعم سوف يخطئ التصرف فى بادئ الأمر ولكنه سوف يتعلم بمضى المدة ٠

٨ - اعترفى أمام طفلك بحقه فى أن يختار الأكل الذى يجب ما دام الطعام مفيدا - ولا داعى لاجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل له ٠

٩ - امنع من تناول الحلوى أو أى طعام آخر قبل الطعام بساعتين ٠

١٠ - ممكن مساعدة الطفل الضعيف الشهية ببعض المقويات التى تموض النقص فى غذائه طوال فترة العلاج ٠

١١ - فى الحالات المستعجة المزمه ، دعى طفلك يتناول الأغذية التى يحبها فقط بدون الحاح مدة ٣ شهور ٠ بعدها نجد أن معدته قد صارت تتقبل بل وتطلب الأكل الآخر بالتدريج ٠

ان ضعف شهية الطفل هو مشكلة تخلقها الأم القلقة وينمىها الطفل الذى يجد فى قلق الأم وسيلة ناجحة لاشباع رغبته فى ابراز شخصيته للعالم الصغير الذى يعيش فيه ٠ وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر ٠ والتفهم الكامل للجذور النفسية لهذه المشكلة وأخيرا تقى يا سيدتى بأنك لو تركت الحرية لطفلك ليأكل فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه ٠٠ ولن يموت جوعا ٠

## التخلف العقلى .. وزواج الأقارب

طرق الوالدان باب الطبيب وهما يحملان صغيرهما .. وكانت الشكوى هى تأخر الطفل فى الكلام والمشى .. ومع هذا فقد أسقط فى يد الطبيب .. فالطفل مصاب بالتخلف العقلى .. والعلاج ربما يكون محدودا .. ولكن الأجدى هو الحديث عن الوقاية لأطفال الآخرين .

ولنبدا حديثنا من البداية الصحيحة .. أى الحديث عن المخ .. معجزة الخالق أو ذلك الكيلو جرام - نقص أو زاد قليلا - والذي يتكون من عدد محدود من الخلايا العصبية التى لا تملك القمزة على التجدد والتكاثر والتخلق كما هو الحال بالنسبة لباقى أعضاء الجسم وأنسجته .

فالإنسان يولد بنفس خلايا المخ التى يموت بها - فإذا ما تلف بعضها تأثر بهذا التلف الى الأبد - وتكمن أهمية المخ فى أنه العضو المسيطر والمتحكم فى كل تصرفات الإنسان وحواسه ، وبهذا يتميز عن كل الآخرين .. بمعنى أنه لو كانت عين الإنسان سليمة فإن صاحبها لن يرى شيئا ما لم يكن يملك مخا كاملا يترجم ما رآته العين الى شعور برؤية شىء محدد .

وكذلك .. فلو كانت الأحيال الصوتية والمنجرة سليمة ولكن مركز فى المخ معطل فإن المصاب لن يستطيع الكلام .. وبالتالي - فإذا كانت العظام والمفاصل والمضلات فى تمام صحتها ولكن مركز الكلام فى المخ معطل فلن يتحرك المصاب .

ولأهمية المخ وحساسيته فقد هيا الله له الحماية الكافية حتى لا يتلف فجأة من الخارج بجمجمة عظيمة قوية مبطنة بوسادة تحتوى على محلول مائى معين ولكن الإصابة أحيانا ما تهاجم المخ من الداخل .

## تكوين المخ

ان بإمكاننا التعرف على كيفية إصابة المخ اذا ما عرفنا كيف يتكون ويتخلق من البداية ٠٠ وتبدأ القصة بخليتين فقط ٠٠ احدهما من الأم والأخرى من الأب - أى البويضة ، والحيوان المنوى - اللذان يلتقيان فيكونان البويضة الملقحة ٠٠ ويكون هذا الالتقاء ليندانا بانقسامات كثيرة وصريعة .

وتحمل هذه البويضة الملقحة داخل نواتها أجساما لا ترى الا بالميكروسكوب وتسمى الكروموسومات وهى بدورها تحمل أجساما أقل صفرا تسمى المورثات لا ترى الا بواسطة ميكروسكوب الكترونى ٠٠ وهى التى تتحكم فى تكوين أعضاء الجسم ومنها المخ ٠٠ وحتى يتكون المخ تكويننا سليما ٠٠ لابد أن تكون المورثات المتحكمه فى تكوينه سليمة تماما وهذه المورثات هى التى قدمها الأم والأب لطفلهما والمخ يكتمل نموه وتشكله فى أول ثلاثة شهور وهى أهم فترات نموه وأخصبها حيث يؤدى أقل اضطراب أو مرض الى ضعف تكونه والإصابة بالتخلف العقلى بعد الولادة .

ومع ذلك فان خطر الإصابة فى المخ يظل مستمرا دائما أثناء شهور الحمل وأثناء الوضع بل وبالطبع باقى أيام الحياة ٠٠ فالمخ عضو شديد التمييز فى عمله شديد الحساسية لأى مؤثر ضار .

## اسباب تؤثر فى نمو المخ

أول ما يؤثر فى المخ هو أن تكون احدى المورثات التى تتحكم فى تكوينه مصابة بخلل فى الأصل ٠٠ وهو أمر لا يتصادف حدوثه بسهولة الا اذا كان الوالدان من الأقارب .

وكلما زادت درجة القرابة ٠٠ زاد احتمال الخلل ٠٠ وتأخر الذكاء ويزيد الاحتمال أكثر وأكثر اذا كان فى أحد العائلتين طفل متخلف من الأصل مما يعنى أن هناك عوامل وراثية معينة لدى هذه العائلة فتؤثر تأثيرا ضاراً قد يؤدى الى إصابة المخ .

وقد تكون المورثات سليمة ولكن يضرب المخ باضرار فادحة لاسباب أخرى كإصابة الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى باحدى الأمراض الفيروسية ولعل أشهرها الحصبة الألمانية .

أو أن يتعرض الجنين للاشعاعات أو الصدمات بسبب وقوع الأم من مكان مرتفع مما يؤدى الى نزيف دماغ الجنين . واذا مرت الشهور الثلاثة

الأولى من أشهر الحمل بأمان تنتهى الفترة المرحلة ٠٠ ويصبح المخ أقل عرضه للخطر ولكن هذا لا يعنى أنه أصبح فى أمان تام ٠٠ فقد يحدث الضرر بسبب ولادة متعسرة يحدث فيها ضغط على الجمجمة ثم نزيف بالمخ ٠ أو يقل الأكسجين الواصل الى المخ بسبب اضطرابات فى تنفس المولود مثلا فيصاب المخ بأذى شديد فالأكسجين غذاؤه الأساسى انقطاعه عنه أكثر من ثلاث دقائق ٠

## الوقاية من التخلف !!

يجب تجنب كل ما من شأنه ان يؤثر على نمو وتخلف المخ عند الجنين بدءا من التوسع فى انشاء العيادات المتخصصة للكشف على أزواج المستقبل ٠٠ وفيها يهتم الطبيب المختص بالسؤال عن تاريخ عائلتى الزوجين وعن أماكن وجود طفل متخلف فيها ٠ مع ملاحظة ان التخلف درجات تبدأ من هذا الفتى الذى يشكو أهله من تأخره المدرسى الى أقصى درجات التخلف ٠

فاذا وجد باحدى العائلتين شخص كهذا فالنصيحة الصادقة هى لا زواج ! ومن ناحية أخرى أثبتت الاحصاءات ان نسبة حدوث أمراض التخلف المفاص تزداد كثيرا فى حالات الأقارب ولما تمنع بعض بلاد أوروبا - وبالقانون - زواج الأقارب ٠

وبالطبع فان هذا القانون يصعب تطبيقه فى بلادنا العربية نتيجة لعادتنا وتقاليدها !! يأتى بعد ذلك تجنب تعريض الأم الحامل للصدمة والاشعة ٠ ويجب على الحامل الا تتناول أى دواء الا بعد استشارة الطبيب فقد يضر هذا الدواء الجنين ضررا فادحا ٠

ويجب على الأم الحامل ان تبتعد عن الاختلاط بالمرضى حتى لا تصاب بمرض يؤثر فى الجنين ويحسن ان تحصن وهى فتاة صغيرة بطعم مضاد لمرض الحصبة الألمانية !! كما يجب ان تكون الولادة تحت اشراف طبيب متخصص حتى يمكن تجنب مخاطر الولادة واسعاف المولود اذا أصيب باختناق أو نزف قد يضر مخه ضررا فادحا ٠

## العلاج !!

أما عن العلاج فانه محدود ٠٠ فالضرر لا اصلاح له ولا جدوى من العلاج باستخدام العقاقير الطبية شرايا أو حقنا فالخلية الميتة فى المخ

لا تبعث للحياة ثانية ولا تستبدل ٠٠ وكل ما يمكن عمله هو محاولة جعل  
الطفل يستفيد من الجزء الباقي من مخه أقصى استفادة وهذا بانضمامه الى  
احدى مدارس رعاية متخلفي الذكاء للتدرب على الأعمال اليدوية وغيرها !!  
ومع هذا عزيزتى الأم ٠٠ فنحن لا نفقد الأمل وما عرضناه هنا هو مجرد  
الجانب العلمى الذى يتناول الاصابة من الجهة العلمية البحتة ٠٠ ولكننا  
لم نعرض بعد لتلك الجهود الانسانية التى تخلق واقعا مغايرا تماما  
للطفل المصاب ٠

## الطفل •• وأمه العاملة

قد تضطر الأم في هذه الأيام للعمل كضرورة حتمية حتى تساهم في مصاريف لن يقف على قدميه بدون مساعدتها المادية ، تاركة طفلها لغيرها ترعاه في فترة غيابها وهي معذورة في ذلك • وهناك أم أخرى تخرجت من كلية كالطب مثلا يتحتم عليها بفعل الهواية لوظيفتها ولأن فيها خير للوطن ان تعمل وهي أيضا محقة ببعض الشيء ولو طلب منها التوقف عن العمل فلن يؤدي ذلك الى اسعادها فالأم لا تسعد ابنها وزوجها ما لم تكن هي أيضا سعيدة •

أما تلك الأم التي تقوم بوظيفة كتابية يقوم بها كثيرون آخرون وتتقاضى عن ذلك مرتبا لا يبقى منه بعد أجر المربية والمواصلات والمكياج الا فئات لا تغنى الاسرة فلها أقول انجاب طفل وتربيته على يد أم حنون متفرغة تعطى مجتمعا رجلا سويا نافعا أهم بكثير من ما يبقى من مرتبها آخر الشهر • والطفل كلما كان صغيرا كلما احتاج الى شخص مستقر محبب الى قلبه يتولى رعايته وأفضل شخص هو الأم التي تعطيه شعورا بالأمان والثقة فهي لن تهجره ولن تنقلب عليه بل هي ترعاه دائما في جو منزل مستقر •

وهي اذا أدركت مدى أهمية ذلك لطفلها فقد يسهل عليها ان ترى ان النقود التي تكسبها أو الرضا الذي تحصل عليه من أى عمل خارجي ليس ذو قيمة تذكر •

ان حاجة الرضيع في عامه الأول الى الأم حاجة شديدة فهو يتطلب حنانا ورعاية مستمرة طوال الأربع والعشرين ساعة انه يرضع كل ثلاث ساعات وهو يتبول ويتبرز مرات عدة مما يدعو الى تغير ملابسه وغسله



وغسلها أيضا بكثرة ، يصحو ويبكى فى فترات قد تكون مقلقة جدا وهو يحتاج الى من يدفع عربته يوميا للنزعة فى الهواء الطلق ويهدمه ويحدثه بلغة الأطفال ويعطيه احساسا بأنه أجبل طفل فى العالم ، كل هذا لن يحصل عليه من مربيته مهما كانت ملائكية النزعة أو من دار حضانة يكون فيها الغذاء والنوم مسألة آلية روتينية . كما ان دور الحضانة لن تخلو من خطر أوبئة الاسهال والجدرى والحُميات الأخرى فى موسمها مثل الحصبة والجدرى والغدة النكفية .

لذا فى سنة الطفل الأولى يفضل جدا الأم كمشرف على تربية طفلها وبعد ذلك تأتى المربية المخلصة . ثم الجدة وأنا أفضل جدا المربية عن الجدة من أكثر ما أراه فى العيادة من تحكم الجدات فى الأمهات واعتقادهن بأنهن يعرفن كل شيء بالرغم من انهن قد نسين تماما كل ما يتعلق بتربية الطفل . كما ان الجدة المسيطرة تمنى امنتها تماما عن تربية طفلها فتفقد بذلك لذة وقيمة التجربة والتعاطف مع ولدها .

### اختيار المربية

أما كيف نختار المربية فمما لا شك فيه ان الحصول على مربية مثالية هو فى صعوبة الحصول على انسان مثالى تماما . ولذا كان علينا ان نواجه حقيقة اننا بشر غير معصومين ثم نقرر أى الصفات تأتى من المربية الأولى .

وأولى هذه الصفات هى طابع المربية فيجب أن تكون معاملتها للطفل بالحنان والتفاهم والراحة والتعقل والثقة بالنفس . وعلى ان تحب الطفل ولكن لا تختصه بالحنان الزائد . ولنبعد عن المربية العابسة كثيرة التوبيخ والتي تحدث كثيرا من الضجيج وتأتى بعد الطبايع الشخصية مسألة النظافة . كثير من الأمهات يطلب مربية قديمة ذات خبرة . ولكن كل خبرة وتجربة تتلاشى أمام قذارة المربية . فانا لن أسمح مطلقا لمربية خبيثة وقذرة ان تحضر روضة لولدى .

وقد يشعر الوالدان ان مستوى ثقافة المربية قد يؤثر كثيرا فى الطفل ولكن هذا يتلاشى بجانب الصفات الأخرى . فمربية من الارياق تصب الطفل وتحنو عليه وتمتاز بالنظافة أحسن كثيرا من أخرى من الحضرة أقل حنو أو حبا ونظافة وحتى اذا التقط الطفل من الأولى بعض الألفاظ غير المستحبة فسوف ينساها بالطبع مادعنا نحن لا نستعملها ولا نضحك منه حين يقولها .

ومن الخير لطفنا السماح لمربيته بالبقاء خارج المنزل في أجازة منتظمة للترفيه عن نفسها فهذا يجعلها أكثر اتزاناً وسعادة ويساعدها على الاخلاص في تربية الطفل .

ويجب الا نسمح للمربية بأن تبدى تفضيلاً للطفل عن آخر من أخوته فقد يسبب هذا للأطفال الآخرين اضراراً نفسية كبيرة .

ولنعد الى الطفل الأكبر سناً . فالطفل في سنته الثانية والثالثة يحتاج الى وقت وعناية أقل - هذا صحيح - ولكن تربيته الآن تختلف فهو يحتاج الى فهم وتفاهم كبيرين . ويجب ان يساس بلباقة . فالوالد الذي يكثر من اصدار أوامر له وتعال يا ولد وبلاش يا ولد قد يجعل منه طفلاً عنيداً عصياً ، كما ان الشخص الذي يفتقر الى الثقة بنفسه قد يخلق من طفله دكتاتوراً كم رأيت من أمثالهم . والاب الذي يسرف في العناية بولده ويحيطه باهتمام مبالغ فيه قد يؤخر من نمو شخصيته والأفضل هي الملاحظة من بعيد وعدم التدخل ما أمكن طالما كان ما يقوم به لا يضر أحداً . ومن الواجب في هذا السن الذي تتكون فيه شخصيته ان يختلط بغيره من الأطفال . والطفل في هذا السن يعتمد في أمنه على شخص أو شخصين مألوفين لديه ولا يتغيران مثل هذا لا يحدث في الحضانة حيث أن هناك العديد من الأطفال وعدد بسيط من المشرفات . لذا فان الأفضل أيضاً هو الأم والاب ثم مربية أو قريبة عاقلة تحبه .

بعد هذا السن وخصوصاً قرب الخامسة أو السادسة تنمو شخصية الطفل المستقلة أكثر وأكثر . ويتعدى هو بنفسه عن والديه باحثاً عن خبرات وتجارب آخرين عند زملائه ومن هم أكبر منه سناً . وهنا لا مانع من دور الحضانة ولكن أي حضانة ؟

ليس قطعاً ما نراه اليوم من دور حضانة يحشر فيها الطفل حشراً مع عشرات أو مئات من أخوانه يشرف عليه مشرفة أو اثنتان مع عدد من الفراشات ، هذه الدور التي تفتقر الى وسائل التسلية والرياضة وتنمية المراهب عند أطفالنا .

ولعل أحب أن ألقت النظر هنا الى خطأ هام عند الأم العاملة قد تشعر بتأنيب الضمير لتركها ابنها وتحاول أن تموض ذلك عند عودتها باغراقه في الهدايا والمنح وأجابه كل طلباته بفض النظر عن غرايتها محاولة ان ترضيه بكل طريقة وهو قد لا يقنع بهذا الوضع بل يطلب المزيد وبذا يفلت عيابه .

والواجب ان تعامل الأم العاملة طفلها بحنان وعطف وأن توافق على المعقول من رغباته وعليها ان تنتظر من طفلها الأدب والاحترام الواجبين ولا شك ان هذا سوف يجعل الطفل أشد تمثما برفقتها ويخلق منه شخصا صالحا .

### أبو رجل مسلوخة

لا ريب أن أبا رجل مسلوخة قد دخل الفولكلور المصرى من أوسع أبوابه مع - وربما قبل - أبو زيد الهلالي والزناى خليفة ولا احدى من كان له الفضل الأول فى تقديمه لنا ، ربما كانت أم قد فاض بها الكيل من شقاوة ابنها الذى لم يمد يعباً بها أو يخافها فحربت معه الخوف من المجهول وهو التهديد بهذا البطل ذى الاسم الطويل الرنان .

فالخوف - فى حدود طبيعته - من أهم مشاعر الانسان التى لا يكتب لبشر السلامة بدونها فالخوف يقى الانسان نفسه من المخاطر التى تهدد حياته . خذ مثلاً رجلاً لا يعرف الخوف أبداً ، اذا بدأ هذا الشخص عبور ميدان التحرير بلا خوف . ينتهى منه وهو على قيد الحياة طبعاً .

وما نسمى لتجنبه ليس هو منح الطفل من الشعور بالخوف ، فالطفل يجب ان يخاف من المخاطر الحقيقية كالاقتراب من النار والتدلى من النافذة كما يجب ان يخاف من العقاب اذا اذنب ومن فقد محبة والده اذا اساء التصرف أما ما يجب منعه فهو خوف الطفل لأسباب غير طبيعية وغير موجودة .

ويختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه ، فهو فى شهوره الأولى يفرح من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى ولكن لا يميز الأشخاص جيداً ، فهو لا يفرح لمقدم الطبيب ، بل قد يضحك له جداً مما يدعو الأم الى الاعجاب بالطبيب الذى استطاع ان يروض رضيعها ونسمع مديحاً من الأم للصبح ، ولكنه قد يبكى اذا وضع الطبيب سماعته المثلبة على صدره ، بينما ينعكس هذا تماماً عند طفل أكبر منه فهو قد يتحمل برودة السماعة ولكنه يفرح لقدم الطبيب - لا كطبيب طبعاً - ولكن كشخص غريب عنه .

والطفل فى سنته الثانية حتى الخامسة يبدأ فى الخوف من الحيوانات ، وخصوصاً اذا صاحبها تجربة مفزعة كعضة أو نباح عال

مفاجيء وهو يفرع من الشخص الغريب عليه ، وقد يرهبه الظلام فهو يعنى  
المجهول والطفل فى هذا السن يخشى ما يجمله بالاضافة الى أن تركه فى  
الظلام يشعره بالوحدة ويعلمه عن يحب ويألف .

وكما كبر الطفل قلت مخاوفه وبدأ يقدر المعقول والا معقول كسبب  
للخوف فهو لن يخاف من الكلب طالما انه لم يعضه ولن يخاف من الظلام  
مادام لم يضره وسوف يألف الشخص الغريب بسهولة أكثر . ولكن  
للأسف سوف تصاحب هذا السن مخاوف من نوع آخر ، وهى مخاوف  
حقيقية جدا مررنا بها جميعا ، وهى الخوف من الرسوب فى المدرسة  
الخوف من تأنيب المدرس ومن فقدان ماء الوجه اذا استلم شهادة مرصعة  
بالكمك الأحمر الذى ذقناه جميعا فى يوم من الأيام .

كل هذه المخاوف طبيعية جدا ولو تركت للزمن لتلاشت بقليل من  
حكمة الوالدين وتنتج من هذا طفل سليم النفسية شجاع فى حدود المعقول  
وحذر أيضا فى حدود المعقول .

والحقيقة ان الطفل الجبان الخواف هو من صنع والدين ضعيفي  
التقدير أو مربية أصامت التصرف فالأم قد عجزت عن حمل طفلها على  
طاعة أوامرها بالطريق الطبيعية وهى الحزم عند اللزوم . تلجأ الى تخويفه  
بالغفاريات أو بأبى رجل مسلوخة ، والطفل لا يعلم شيئا عن هذه الغفاريات  
أو هذا الرجل ولكن طريقة تهديد الأم توحى اليه بأن هذه الكائنات قتلها  
خطيرة وقوية حتى تخشاه الأم فتنتقل خشيتها اليه ، والطفل يشعر دائما  
بضعفه وحاجته الى حماية أمه وأبيه وحين يكتشف فجأة ان هناك قوة أعظم  
من والديه ينمو لديه شعور الاعزل وسط ميدان يفص بمخاطر مجهولة  
فتتوتر أعصابه ويخاف من أشياء كان لا يهتم بها كثيرا من قبل كالبقاء  
وحيدا فى حجرته ، أو مقابلة الغرباء أو الظلام .

فالواجب على الوالدين هو الامتناع عن استغلال شعور طفلهما يضعفه  
وقلة حيلته واستعداده الطبيعى للخيالات الواسعة ، وعليهما ان يبحثا عن  
طريق آخر لالزامه بطاعتهما ، وليكن هذا الطريق هو الحزم والحب .

أما اذا أخطأ الوالدان فى تربية طفلهما وحصل ما حصل وانتحا طفلا  
خوفا فالعلاج طويل يبدأ طبعيا بالامتناع عن تهديد طفلهما وتخويفه ثم  
شفله عن هذه المخاوف بإعطائه فرصا أكثر للخروج من المنزل والاختلاط  
مع اطفال فى مثل سنة فكلما زاد انشغاله كلما قل اهتمامه بالمخاوف  
والغفاريات اياها وقد يصاحب هذا الخوف بعض الأعراض فمن هؤلاء الاطفال  
من يجب الا ينام وحده فى حجرة مظلمة ولا مانع من ترك لمبة سهارى فى  
حجرتة حتى تؤنس وحشته مع ترك حجرتة مفتوحا حتى لا يحس بانقطاع

الصلة بينه وبين والديه ومثل هذه الأشياء ما هي الا ثمن يبخس لاقتناعه باختفاء الغاريت أما اذا تجسد خوفه في صورة رعب من أشياء معينة كالخوف من الحيوانات أو الاستحمام في البحر فعليك يا سيدتي أن تتركه لينمي شجاعته بالتدريج فلا تجبره على الاقتراب من هذا الحيوان بل ساعديه على التعود عليه بأن تقدمي له لعبة على شكله - وليكن كلب مثلاً - وبعد ان يعتاد على هذه اللعبة دعيه يقترب من الكلب بالتدريج وبدون الحاح وسوف يعتاد عليه اذا لم تتعجليه . وفي حالة خوفه من ماء البحر عوديه على الاستحمام في البانيو بعد ملئه بالماء ثم خذيه الى البلاج ليتمشى بجانب الماء بدون أن تذكرى له كلمة الاستحمام بتاتا ، ثم اتركه واذهبي أنت للاستحمام - اذا أرضى زوجك - وبالتدرج سوف يحس ان الماء والاستحمام شيء لطيف وسوف يطلب منك بنفسه ان يلبس المايوه وان يبطش على الشاطئ .

سيدتي ، ان خيال الطفل الواسع يخلق له ما يكفي من الأوهام والمخاوف التي سوف يتغلب عليها لو ترك لحاله ، فلا تزيد بها أنت بالتهديد والتخويف والا قلت لك مثلما قال المتفرج على رواية لممثل مشهور قتل فيها كل الممثلين ما عداه : لقد وقف في وسط الصالة وصاح بالممثل الكبير : « جرى ايه يا بيه ، احنا اللي فينا يكفيننا !! » .

## الفقرة ٠٠ عند الأطفال

في أحد أفلام زمان وأظنه فيلم « عنبر » تقف ليل مراد بين مجموعة من الفتيات يسألنها عن حل بعض مشاكلهن في أغنية الشاغل والمشغول ، وفي إحدى فقرات الأغنية تظهر طفلة صغيرة وتقول لليلي مراد الفقرة يا أبلة ٠٠ حا أموت من الفقرة ٠

وكنا نضحك عند سماعنا لهذه الجملة فلم نكن نتصور وجود الفقرة عند الأطفال الصغار ، ولكن بمضي الزمن ، وما شاهدناه في حياتنا صار تقبلنا لهذه الأغنية أكثر سهولة ويسرا .

ولقد عجل بكتابي عن موضوع الفقرة حادثان أولهما حدثتني بها إحدى الأمهات اللاتي كن يفخرن بما يظهره ولداها من محبة لبعضهما ٠ فقد لاحظت هذه الأم وهي تغير ملابس ابنتها الأصغر غضة زرقاء في كتفه فعلها الأخ الأكبر في غفلة من الأم ٠

أما الحادثة الأخرى فهي من أم لاحظت أن ابنها الأكبر يحب الأصغر للدرجة أنه وهو يحتضنه يضغط عليه بشدة حتى يكاد يخنقه ٠

والفقرة إحدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب والالام ويجب أن تتقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح في نفس الوقت بنموها ، فالقليل من الفقرة يفيد الطفل فهو حافز يحثه على التفوق ولكن الكثير منها يفسد الحياة ٠ ويصيب الشخصية بضرر بالغ وبالمسلوك العدوانى والأنانية والارتباك والانزواء إلا إثارة الفقرة على سلوك بعض الأطفال ٠

## مذكرات طلال غيور ٠٠ !!

أخيرا ولدت ، بعد انتظار دام تسعة أشهر قضيتها في مكان مظلم ضيق اضطرني الى البقاء في وضع متعب مضحك . وقد علمت فيما بعد أن ولادتي كانت حدثا انتظرته الأسرة بشوق شديد . وكانت أمي تصعد الأيام وتفرج كلما زاد حجم بطنها ، وعند أول ركلة مني في بطنها هزعت الى جدتي تخبرها أن المولود قد تحرك لأول مرة وكانت تسليتها الوحيدة في فترة انتظارها هي حياكة الملابس التي سوف ارتديها في حياتي الجديدة ، وكم دارت الرهانات حول مائدة الطعام عن جنسي .. يا ترى ولد ولا بنت ، وماذا سوف أسمى في كلتا الحالتين وصارت أمي تقرأ الكتب عن تربية الطفل وتسال جدتي عن متاعب الولادة بشوق وتوتر .. ثم ولدت .

وأحاطوني بحنان شديد ، وكان أبي وأمي يهرعان الى عند أية آفة بسيطة تصدر عني وكم قضيا الليالي ساهرين عندما يصيبني أحد الأمراض الشبيهة مثل النزلات المعوية والسعال ولم يكن عن تدليل وحمل وتقبيل ، ومنذ ولادتي شعرت بأنني قد تربعت سلطانا على عرش قلبيهما ، وكلما كبرت زاد شعوري بحبيهما وتقديرى لهما فكنت إبادلها إياه بغيرتي . بالاختصار أمضيت أياما سعيدة كنت فيها محور اهتمام الأسرة كلها .

وكنت أظن أن الدنيا بخير وأن السعادة تدوم الى الأبد ، فلم أعر أي التفات لبطن أمي الذي بدأ أخيرا ينمو بالتمريج ، كما تجاهلت تماما الأحاديث التي بدأت تدور عن مولود جديد .

ثم بدأت بعض التغيرات تحدث في حياتي فقد نقلوني من سريري الذي تعودت النوم فيه بل ومن حجرة بابا وماما ، الى حجرة وسرير آخرين حتى أدخل مكانا للمولود الجديد ، وهنا بدأت أشعر بشيء من الحقد على هذا الدخيل الذي أحدث أول تغير في حياتي الأسرية ولم أكن أعلم أن ما خفي كان أعظم ، لقد أخذت أمي في الحديث عن جنس المولود الجديد وماذا سوف تسميه ووجدتها تعد له ملابس ولاحظت أن التاريخ يعيد نفسه وأخذت أترقب في اهتمام هذا الشيء الجديد حتى أحدد موقفى منه ، وفي يوم من الأيام بحثت عن ماما في الصباح فلم أجدها فسالت جدتي - وكانت قد حضرت أمس فقالت لي أن ماما في المستشفى حتى تلد أخي الصغير الذي سوف يسليني ويلعب معي فأنشرح صدرى قليلا لأنني في الواقع مللت الوحدة .

وبعد أسبوع استعد المنزل لاستقبال ماما والمولود ، وفي اللحظة

المنتظرة سمعت صوت الباب يفتح ، فهرعت نحو ماما فى شوق وانتظرت أن تقابلنى بنفس الحب الذى تعودته منها ولكنها قابلت شوقى بهدوء ولا أقول ببرود ، ولقد علمت فيما بعد أنها كانت متعبة جدا من الولادة وكان أبى مشغولا عنى بهذا الطفل وماما وفى غمرة من خيبة الأمل نظرت الى هذا اللغزيل وقلت فى نفسى - أهو ذا الولد الجديد ؟؟ ما أن أقبل هذا الولد حتى تغير جو المنزل تماما لغير صالحى ، لم تعد ماما وبابا يهتمان بى أبدا وصارا يوجهان كل اهتمامهما الى المولود وكان حديثهما وفرحهما وتدليلهما مركزا فيه فقط ، وأحسست بأن سلطاني على قلبيهما قد بدأ يتزعزع . وفى يوم من الأيام شاهدت منظرا أفزعنى لقد وجدت أمى ترضع أخى من أين ؟ تصوروا من ثديها !! من نفس المكان المخصص لارضاعى أنا فقط !! ومن هذا الوقت نشأ عندى شعور غريب أعرفه الآن باسم الغيرة .

وفى البداية كانت غيرتى بسيطة .. فقد كنت أعتقد أن الطفل سيمقى مدة بسيطة فى المنزل حتى أئننى قلت لماذا - رجعوه بقى الى المستشفى أنا لعبت بيه خلاص ولكن علمت فيما بعد أن الأمر ليس بهذه السهولة وأن الموضوع سيطول فقررت الدفاع عن كيانى وعن أهميتى بطريقة أكثر وضوحا فكننت أضرب الولد وأعضه ، وفى أحيان أخرى كنت أتصرف بذلك فاحتضنه ولكننى أزيد العيار قليلا حتى أكاد أختقه وفى الحقيقة أن هذا التصرف كان بسبب تضارب مشاعرى بين حب الطفل والغيرة منه .

وكثيرا ما وجهت غضبى وغيرتى نحو أمى فكنت أكرس الصحون أحيانا حتى أثير غضبها واهتمامها وعندما لم تفلح هذه التصرفات فى إزالة محبة أهل لأخى حاولت أن أعود الى أيام الطفولة السعيدة فكنت أمص إبهامى وأتبول على نفسى فى المساء ، ولا فائدة .

وبالتدريج نما شعور الغيرة عندى حتى صار كرها ، ثم زاد فصرت أغار من كل من ينافستنى فى مكانتى فى المجتمع ، ولكننى لم أستطع التغلب على كل من ينافستنى وهل يستطيع هذا انسان !

وبهذا صارت حياتى سلسلة من الهزائم الشخصية فصرت منطويا على نفسى كارهيا للمجتمع ولكل ناجح فيه .

**بعد ٢٥ سنة من كتابة هذه الذكريات :**

أخيرا تزوجت وقررت أن أتفادى الأسباب التى أثبتت عندى شعور الغيرة ، قبل أن يولد الطفل الجديد قلت لابنى الكبير : إن أخا له سوف



يولد قريباً ليسليه ويلعب معه وقد طلبت منه أن يساعدني وأمه على تربيته والعناية به ، أما التغيرات في الحجرة ، والسرير فقد قمت بها قبل أن أخبره بالمولود الجديد لمدة حتى لا يربط بين ولادة الأخ ، وبين نفيه الى حجرة أخرى ، ولم تكن أكثر من الحديث عن المولود وعن انتظاره في حضور الابن الأكبر .

وعندما عدنا من المستشفى بعد الولادة تعمدت الا يكون الابن الأكبر في المنزل فقد تركته في منزل عمه ولم استلذه الا بعد أن كانت والدته وأخوه قد استقروا في المنزل واستراحا ، ولم يلاحظ ابني أى اهتمام زائد بأخيه الجديد ، فمن حسن الحظ أنه يقضى أغلب الوقت نائماً في شهوره الأولى ، وكنا نتفادى أن يرى أمه وهي ترضع أخاه من ثديها .

وعندما كبر الأخ قليلا حدث من أخيه الكبير بعض التصرفات القاسية فقد حاول مرة رميه من السرير ، ومنعت أمه من هذا بلطف وقالت له « أنا أعلم لماذا تفعل هذا يا حبيبي ولكن اطمئن فإن حبي لك كما هو وكل ما في الأمر أن أخاك ما زال صغيراً ويحتاج لبعض العناية كما كنت أنت تحتاجها وأنت صغير » .

وكنتم أعود الأخ الأكبر على مساعدة أمه في العناية بأخيه كان يحضر له البزاة ويغير له ملابسه ، ولم يكن هذا يحدث بالاكراه بل برغبته تطوع فقد أحس الأخ الكبير أن محبة والديه من الممكن قسمتها على اثنين بسهولة .

وكنا دائماً نتفادى أى مجابهة بينهما ، فإذا شكى الابن الأكبر من تدخل الطفل في لعبه والعابه خصصنا لكل منهما دولاباً للعابه يستقبل به .

وبهذا صارت السفينة بسلام في بحر هادئ من المحبة والصفاء .

## الطفل ٠٠ ومص الايهاام

اعتدل فى جلسته ووضع الباب فى فمه ومضى يلوكه بين أسنانه وهو يحكى لى وأسايره تنطق بالضيق والقلق — عن ابنته التى جاوزت السنة الرابعة من عمرها ومع هذا لم تكف عن عادة امتصاص ايهاها ، وقال لى أنه جرب كل الوسائل لمنعها عن هذه المادة السخيفة فمن التهديد والضرب الى المحايلة والرشوة .

والبنت تتحدى فى الامتصاص ، بل صار يبدو أنها تتلذذ من حالة الضيق التى تسببها لوالديها .

كدت أقول له أنظر الى نفسك ، ان ما تفعله وأنت قلق من امتصاص للباب لا يقل فى معناه وفى مفزاه عما تفعله ابنتك حين تمتص ايهاها ولكن نظرة الى وجهه الحزين أقنعتنى بأنه لا داعى للمحاكمات النفسية الآن .

غريزة الامتصاص هى أقوى الفرائز عند الرضيع ، وكيف لا ؟ اليس اسمه الرضيع ؟ انه يرضع ٠٠ تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدى أمه مرة ٠ انه يبدأ فى امتصاصها بلا تفكير . وبدون هذه الغريزة لن يستطيع مثل هذا الرضيع أن يعيش ٠٠ فكل غذائه فى شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من الثدي أو البزاةة .

والطفل حين يرضع يحاول اشباع غريزتين ، هما غريزة الامتصاص وغريزة الجوع ، وهو حين يتناول البزاةة ويفرغها ، تبعدها الأم عن فمه حتى لا يتص الهواء ويصاب بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل اشبع غريزة الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التى يشاؤها ؟

هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر في السن واستطاع أن ينهي  
البزاة بسرعة ٠٠ ولعل كثيرا من الأمهات يلاحظن أن الطفل يقاوم من  
يحاول نزع البزاة من فمه بعد فراغها ويتعجب من هذا ٠٠ فهم يفسرونه  
بأنه جوع بالرغم من كفاية كمية اللبن ٠ ولكن الواقع أن الطفل يحتاج  
الى أشباع هذه الغريزة المسيطرة - غريزة الامتصاص - حتى بعد أن انتهى  
جوعه ٠

أما عند راضع الثدي فإن الأم تتركه يرضع حتى يشبع ويترك  
الثدي بنفسه ، وهو هتل يملأ أشباع جوعه ورغبته في الامتصاص معا ،  
ولذا لوحظ أن نسبة ماصي الإبهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون  
البزاة عن أولئك الذين يرضعون ثدي أمهاتهم ٠ فالأول تدفع أمه البزاة  
عنه - سواء رغب أم لم يرغب - حين تفرغ والثاني يرضع وفق هواه حتى  
يترك الثدي في كبرياء المستغنى ٠

وتبدأ عادة امتصاص الإبهام - عند الطفل المولع بالامتصاص أو  
الذى يفتقر الى اهتمام الأهل - بصدفه مضطرب ، فالطفل يحرك يديه تجاه  
وجهه فإذا بقبضة يده أو أصبعه الإبهام تلاقى شفثيه فيمصه ويبدأ أن  
هذا الامتصاص شيء لا يصدقه عقل وأنه يبعث فيه شعورا بالراحة كان  
ينشده من قبل فيستمر على هذه العادة السارة ٠

### ويتوقف تطور الحالة على تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة ٠ ولذا فهي تترك طفلها يمتص  
ثديها حتى يكتفى ، أما إذا كان يتناول البزاة فإنها تضيق تقوب حلثها  
حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، ولا مانع أبدا من الحلمة  
الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لإبهامه حتى يتلاشى  
تماما بعد السنة الأولى من عمره ، ففي هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص  
في الضعف شيئا فشيئا حتى تعجز أملاء إرادتها على هذا المخلوق البريء ٠

أما القلة النادرة من الأمهات - وهذه مجاملة كبيرة مني - أقول  
أما هذه القلة التي تخشى من استمرار العادة فإنها تتوسل بكافة الوسائل  
لكي ترغم طفلها على الاقلاع عنها ٠ فهي قد توبخه أو تضربه وهي تقوم  
ببعض الحركات الغريبة كأن تدهن أصبعه بالصبر - وكان أولى بها أن  
تتذرع بالصبر - وقد تلف أصبعه بشرط لاصق وغير هذا من الوسائل  
التي لا تقلح الا في تحويل اهتمام الطفل نحو موضوع كان بالنسبة له

تافها لو ترك لحاله لنسيه من تلقاء نفسه وقد تؤدي الطرق الى استمرار الطفل في الامتناس في لمد أطول فالأم توبخ ، وتوتر أعصاب الطفل وينتابه شعور بالآلام وبالقلق فيزيد في امتناسه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع في حلقة مفرغة .

أما اذا استمر الطفل في امتناس إبهامه مديا طويلة كحالة فتاتنا التي تمتص أصبعها وقد جاوزت الرابعة من عمرها فإن سببها يكون في الأغلب شيء آخر لا علاقة له بفريضة الامتناس .

كثيرا ما نمود بذاكرتنا - في فترات حياتنا الحرجة - الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتها . أيام المرح والبراءة وخلو البال . وهي لن تعود ، وقد نحن الى شيء ما يرتبط بهذه المرحلة كان نتذكر أغنية أو مكانا ما . . وكذلك الأمر حين ينتاب الطفل القلق أما بسبب ولادة أخ جديد يشير الفيرة أو بسبب إقحامه لمجتمع جديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضاعة الى حين كان يرقد في حضن أم حنون تناوله ما يمتصه من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه في فمه ويخلق في أجواء خياله محاولا ترك هذا الواقع القاسي والحياة في أيام زمان السعيدة .

مثل هذا الطفل لا تجدى معه التهديدات ولكن يجب أن تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفي نفس الوقت يجب عليها أن تشغل وقت فراغه وان لا تعطيه الفرصة كي يفكر في امتناس إبهامه . . ولتتأكد أن هذه العادة سوف تتلاشى من تلقاء نفسها حين تزول أسبابها على مهل وليس دفعة واحدة .

## الطفل وعيوب الكلام

ولعل الكثيرين من الأطباء ، بل ومن الأهل المتقنين قد أولوا الأمراض النفسية واللاعضوية اهتماما أكبر من الأمراض العضوية . وهذا في رأيي منطقي جدا ، ويشاركني في هذا أهل الطفل المشاكس المعاند مثلا ، كما يؤيدني فيه أهل الطفل الذي يتهته في الكلام . كل هؤلاء يتمنون قطعا لو كان ما أصاب ابنهم مرضا عضويا ، فبهما كان هذا المرض . فان الطفل سوف يتناول العلاج في صورة محسوبة من الدواء ، وسوف يشفى عادة ، أما في حالة المرض النفسي فالعلاج يكون بوسائل أقوى وقد لا يلعب فيها الدواء دورا هاما ، ويحتاج المريض الى حلق وحرص شديد في معاملته ، أضف الى هذا ان طول مدة المرض النفسي تصيب المنزل كله بالقلق والاضطراب .

ومن الأمراض التي يتداخل فيها الجانب النفسي مع الجانب العضوى .  
عيوب الكلام . وقد بدأ اهتمامي بها قبل ان أخرج في كلية الطب .

كنا نقضى الصيف في الاسكندرية في منزل العائلة وكان لى قريب فى الرابعة من عمره ، ذكى متفتح ولكنه لم ينطق حتى هذا اليوم بكلمة واحدة سليمة ، وكنت لاحظ قلقى أهله الشديد عليه وحزنهم اذا نطق - وإذا لم ينطق - بكلمة من معجزة الفريد ، فكنت أصحبه الى حجرة مفلة وأخذ فى تعليمه مخارج الحروف بكل هدوء وصبر حتى تحسن كثيرا . وقد بدأ الهلوه يعود الى المنزل ولولا تحسن نطقه أضاعت شهور الصيف علينا جميعا وفى هذا اليوم تبدلت أخلاق هذا الطفل من انطوائى عصبى لأقل إثارة الى اجتماعى وديع هادئ الطبع .

ويقولون ان الانسان حيوان ناطق وهو قول صحيح الى حد ما .  
فهناك بعض المخلوقات التي نطن انها من فصيلة الانسان حتى يبدوا في  
الكلام فتخب الظنون ولكن عموما فان الانسان هو المخلوق الوحيد الذي  
يستطيع أن يعطى تعبيراً لفظياً عما يحتاجه ويشعر به .

يُعتبر الطفل في شهوره الأولى عن مطلبه وأحاسيسه بطريقة أصوات  
مختلفة ومع تقدمه في السن ونمو عقله وازدياد احساسه بذاته وملاحظته  
لما حوله يبدأ في الربط بين ما يسمع من كلمات وبين الأشياء التي تمثلها،  
فهو يتعلم ان كلمة ماما البسيطة تعنى هذا الشخص الذي يمنحه الدفء  
والحب . . . والطعام ، وهكذا حتى يكون في نهاية السنة الأولى من عمره  
قد كون حصيلة لا بأس بها من الكلمات المفردة مثل بابا وماما ، دادا  
وغير ذلك من الألفاظ - مع التساهل الشديد في النطق طبعاً ، وعندما  
يتم السنة الثانية من عمره يكون قد استطاع تكوين جملة من كلمتين وفي  
السنة الثالثة الى الخامسة يصبح في استطاعته القاء جمل يصف بها  
أحاسيسه وبهذا يتخطى مرحلة الأمثلة البسيطة والجمل بسهولة .

وهذا التقدم في الكلام يخضع لمؤثرات كثيرة مثل ذكاء الطفل  
وشخصيته وتشجيع من حوله . بعد هذه المقدمة نبداً حديثنا عن عيوب  
الكلام . .

### تأخر النطق :

حتى يتكلم الطفل لا بد له من :

١ - اذن تسمع الكلام .

٢ - عقل سليم يربط بين الكلام الذي يصله وبين ما يعنيه كان  
يسمع كأنه كرسى فيربط بينها وبين هذا الكرسي أو غيره . أضف الى هذا  
ذاكرة جيدة تمكنه من حفظ عدد أكبر من المفردات .

٣ - أعضاء نطق سليمة : هذه الأعضاء هي اللسان والشفتان  
وسقف الحلق .

٤ - رغبة في الكلام .

### أسباب تأخر النطق :

يجب الاهتمام بمعرفة أسباب تأخر نطق الطفل اذا وصل الى الشهر  
الثلاثين من عمره ولم يستطيع النطق وإهم أسباب هذا التأخر هي : -

## ١ - ضعف السمع :

هذا الطفل قد يكون فى منتهى الذكاء • ولديه الرغبة الشديدة فى التعبير عما يريد وقد تكون أعضاء نطقه سليمة تماما ولكنه لا يتكلم لأنه لا يسمع الأصوات وليس يكون لديه ما يقلده من أصوات • مثل هذا الطفل يجب ان تفحص أذنيه • فان كان سبب الصمم قابلا للشفاء عولج منه • أما اذا كان متعصبا فيجب تعليم الطفل الكلام بحركات الشفاه ويتم هذا بواسطة أخصائي يعلم الطفل طريقة اخراج الحروف من الفم وكيف يحرك لسانه وشفتيه ليقدّم الحروف المطلوبة •

## ٢ - ضعف العقل :

مثل هذا الطفل الضعيف العقلية يسمع جيدا ولكنه من ناحيه ليس لديه الذكاء الكافى كى يربط بين ما يسمع وبين المقصود منه • ومن ناحية أخرى ليس له ذاكرة قوية تستوعب وتحفظ الكلام بسهولة ، وأهم من هذا كله لن يكون لديه مثل هذا الطفل الرغبة فى التعبير عن شيء •

## ٣ - الأطفال المثللون أو الرضى المزمنون :

هؤلاء الأطفال قد عودوا على اجابة كافة مطالبهم قبل ان يطالبوا بها ، هذا التسيير الشديد لاحتياجاتهم قد يجعلهم فى غنى عن الكلام فما الكلام الا وسيلة التعبير عن المطالب ، مثل هؤلاء الأطفال قد يتأخر كلا منهم بعض الشيء عن أقرانهم الذين تمودوا استخدام البكاء والصراخ لترجمة احتياجاتهم •

## ٤ - بعض الأمراض النفسية ( مثل الفصام ) :

تجعل الطفل منطويا على نفسه مهملًا للعالم الخارجى تماما ، هذا الطفل قد يتأخر نطقه كثيرا فهو لا يرغب فى أى اتصال بمن حوله •

## ٥ - خلل بأعضاء النطق :

كان يكون اللسان ملتصقا جدا بباطن الحلق مما يسوق حركته • فاذا أزلنا مادة الالتصاق ، زالت عقدة لسانه وتحول الطفل الى ثثار صغير •

ومن هذا يتضح لنا شيئان :

١ - هناك قسمان من الأسباب التى تؤدى الى تأخر النطق أولا

غير قابل للتحسن الملحوظ مثل تأخر نمو الطفل عقليا ، والقسم الآخر قابل للتحسن جدا مثل ربط اللسان والأمراض النفسية التي تؤدي الى تأخر النطق .

٢ - هناك ارتباط كبير بين الأمراض النفسية والعضوية في حالات تأخر النطق فالطفل الأصم الذي يتمتع بذكاء كاف ومع هذا لا يستطيع الكلام بسبب صممه يكون عادة متوترا جدا يؤثر المنزل بعصبية التي نتجت عن إحساسه بالنقص الشديد عن حوله . مثل هذا الطفل يجب أن يعامل بحنان وصبر حتى يشفى تماما .

❦ ومن ناحية أخرى هناك أمراض نفسية تؤدي الى تأخر النطق وهذه يجب علاجها عند طبيب نفساني متخصص ، ومتى زال المرض النفسي استجاب الطفل للعالم الخارجي ورغب في الاتصال به وبدأ في التكلم .



## السنة الثانية

### سنة الفتوح والاكتشافات

حملت طفلها الرضيع ومضت تهدمه في حنان بالغ وتبتسم في وجهه وهو يبادلها حبا وابتساما .

وقالت لزوجها .. ليته يبقى هكذا صغيرا ورقيقا .

سيدتي .. لكن سن حلاوتها ومميزاتها ، فسن السنة الواحدة هي فترة المداعبة والبسمات - والبكاء أيضا ولكن السنة الثانية من عمر طفلك حافلة بالانتصارات الرائعة التي يحققها والتي يجب أن نفرح بها ونسعد أكثر مما تسعدنا بسمة ساذجة لطفل رضيع .

اتفضل يا ماما عشائك ، يقبل عليك وفي يده شيء قد يكون متواضعا جدا كورقة صغيرة أو لقمة أكل نصفها ولكن يقدمها لك بكل فخر فقد اختارها لك أنت وأنت فقط وهو يعتقد أن هذا يليق تماما بمقامك وبمقدار حبه لك لقد اكتشف لذة العطاء وكانت سعادته بالغة بهذا الاكتشاف فلا تفسديها قدرى هداياه البسيطة وعامل قصاصة الورق التي قدمها لك كورقة بنكنوت وبهذا تخلقى منه طفلا كريما ثم .. كيف تعلمه كلمة متشكر إذا لم تقلها له نحن ؟ !! .

✽ لقد اشتريت عربة صغيرة يلعب بها ففحصها ولعب بها مدة ثم رماها وأمسك بعلبة كبريت قديمة كانت ملقاء أمامه وراح يقلبها باهتمام .

قد يكون هذا شيئا محببا لأم دفعت الشيء الكثير في هديتها هل يجب أن لا تهديه شيئا إذا ؟

✽ كلا طبعاً . ولكنه ينظر الى الأشياء نظرة متجردة - عذرية بغض

النظر عن قيمتها المادية • فهو في سن يزيد فيها اهتمامه بالأشياء المختلفة • وهو يحب بها كشيء جديد ولكن متى فحصها وأرضى اهتمامه بها ، تلفت يبحث عن مادة جديدة ليبحثه واهتمامه • وهو قد يكرها بدون قصد لأنه يريد أن يكتشف ما بداخلها وقد تراوده فكرة أن يثبت أنه أقوى منها • فتزداد ثقته بنفسه • استمعي اليه وهو يحدث هذه الأشياء التي ننظر اليها نحن كجماد • أنه يقيم علاقات معها فهو يعتبر الحجر عدوا اذا جرحه فيضربه أو يقلقه بعيدا •

✽ أصبح لا يحتمل البقاء في مكان واحد دقيقتين ، قد تقولينها بقلق • ولكن ما يقلق هو السكوت الزائد عن الحد وليس النشاط الزائد • لقد بدأ طفلك يشعر بلذة الحياة • وهو يعصف بالمنزل كالأعصار الهائج كأنه يريد اثبات شيء ما — قد يكون اعلان افتتاحه على العالم والحياة • وهو يمسك ويقلب كل ما يراه فلا داعي للبكاء عليه اللبن المسكوب والكتاب الممزق فقط ••• إبعديها عن متناول يده ثم افهميه • فهو أن كان يمسك أي شيء. امامه فلائه يهتم باكتشافه لأنه جزء من حياة أحبها وأقبل عليها وأقبلت عليه ولم يدرب باله أبدا أن يفعل هذا ليثير غضبه أو غضبه •

● وهو يختنق بين جدران المنزل الأربعة فعوديه على الخروج الى الحدائق والنوادي وساحل البحر فسوف يسمعه بهذا •

● تحول الى أستاذ في فن التقليد فهو وسيلته لاكتساب معلومات وحركات جديدة • وهو يقلد حركاتك وألفاظك — طيبها ورديتها — انظري اليه وهو يمسك الجريدة ويقلبها كوالده • وهو هنا يحمل لكما ثقة كاملة • وأي شيء يروق لكما سوف يكون هو العمل المثالي • فحذرا •• أن لم نتذكر هذا جيدا فسوف تغلبت منا بعض الحركات والتصرفات التي سوف ننعم كثيرا اذا قللها •

● ليه ؟ •• كلمة تقف غفريتا أمام كل أب وأم وهما يفرحان بها أول الأمر ولكنهما سرعان ما يملأنها ولكن هذه الكلمة هي الطريق الوحيد الى المعرفة والتقدم وهو في سن الظما الى المعرفة •

● فلنتحمل الملل ونجيب على أسئلته بإجابات مبسطة مهما كان السؤال معقدا ، وفي هذه السن أيضا ينمو ويزيد قاموسه عن بضع عشرات الكلمات والآخر يتسع ذهنه وذاكرته لآلاف منها • وهذا يتوقف كثيرا على المجتمع حوله فكلمنا زاد عند المتحدثين في محيطه زاد ما يتلفظه من ألفاظ — الحارة — واذا أردنا تقدما حقيقيا فلنتوقف عن محادثته بلغة الأطفال ولنكلمه

جد • فلا داعى لامبو والواوا وللمم ولتكلمه بقاموس البالغين حتى يسهل عليه اغفال قاموسه الخاص •

وفى هذه السن يزيد احساسه بالملكية للدرجة استعمارية عجيبه • فهو يهوى امتلاك أى شئ تقع يده عليه ولكنه يعرف جيدا ما هو ملكه - حقيقة - جدا •

● فهو قد يحب اختطاف لعبة ابن الجيران ولكننا لو اعدنا هذه اللعبة الى الضحية المظلومة فلن يتأثر كثيرا • ولكن ..... البرق والرعد لو خطف أحدهم لعبته منه •

● ويزيد عناد الطفل جدا فى هذا السن وتكثر منه كلمة لا وعى الأقل هزة الرأس بالنفى ولذا سبب هام جدا على الوالدين أن يتذكراه جيدا قبل أن يستفزهما هذا السلوك السلبى • ان طفلها حتى هذا السن لم يعرف من المتاعب الا الجسماني منها مثل الجوع والعطش والالم • ولكنه الآن بعد ان بدأ يعجبه بشمة ملء بالفخاخ ، فالقطة تخربشه اذا ربت عليها ، وأمه قد ترفض ارضاء بعض نزواته • وهو حين يعجز عن تفسير هذه المفاجآت سيبحث بعض الشئ الى تصرف عدوانى وسلبى • فتشكو الأم من أنه يقول لا لجرد اللذة فى قولها • ولكن لتطمئن الأم فهو يقولها كتصرف طبيعى لاثبات وجوده وشخصيته أمام هذا العالم الذى يبدو له وقد وقف متحديا • ولكن سوف يصبح بالبنرج - مع زيادة خبرته واتقانه للكلام - أكثر ميلا للتفاهم •

ومع كل الشقاوة والعناد التى تحفل به سنته الثانية فانه يرغب فى مزيد من الاحساس بالأمان • فهو عدوانى ، وهو نشط ، ولكنه يصادف كل يوم مشاكل يصعب عليه حلها بضغفه • وهو قد يبكى لاحساسه بالقلق وبضآلته أمام هذه العقبات • وهنا امنحيه حضانك ، وهدديه ولاعبيه ما أمكنك ذلك ، عامله كرضيع فى بعض الأوقات خصوصا حين ساعات قلقه وتوتره ولا تنظرى اليه كشايب يتدلع فهو فى الحقيقة مبتدىء ضئيل فى هذا الخضم الواسع الذى نسميه الدنيا •



اسعافات الطفل الأولية

---

---



## الأنف نزيف الأنف ( الرعاف )

من الأعراض الشائعة عند الأطفال ومن أهم أسبابه وجود شعيرات دموية ضعيفة في جدار الغشاء المخاطي للأنف يسهل النزف منها .

وعادة ما يكون هذا الأمر وراثيا ويحدث أكثر في الصيف أو مع ارتفاع درجة حرارة الطفل .

وهناك أسباب أخرى كالكدمات التي تصيب الأنف ، أو كان يجرح الطفل أنفه بأصبعه من الداخل ، أو أن يدخل جسما غريبا بأنفه ، وهنا يكون النزف من فتحة واحدة بالأنف .

وهناك أسباب أخرى أكثر ندرة .

« خطأ شائع » :

يعتقد الأهل ان نني رأس الطفل للخلف يوقف النزيف . وهذا غير صحيح ، وكل ما في الأمر أن النزيف يستمر ولكنه لا ينزف من الأنف بسبب نني الرقبة لكن الطفل يبتلعها ، والخطورة هنا أن الأمر يوصى بشفاها كاذب .

### « الإسعاف العاجل »

- هدئي من روع الطفل .. وقبل كل شيء هدئي نفسك .
- ادخل في فتحة الأنف قطعة قطن ملفوفة جيدا ومغموسة بالفازلين أو بأى تغط أنف .

- اضغطي على فتحة الأنف ٥ دقائق على الأقل حتى يتوقف النزف.
- ضعي كمادات مبلجة على الأنف والجبهة أو نلج ملفوف بمنديل.
- اتركي القطنة بالأنف ٣٠ دقيقة ثم ارفعيها.



## التسمم

لو أن الأهل اهتموا بأن يضعوا كل أدويتهم في أجزاخانة صغيرة بعيدا عن متناول يد أبنائهم لما كانت حاجة - تقريبا - لكتابة أى شيء عن التسمم .

ومع هذه السهولة الشديدة في الرقابة ، إلا أن الطبيب يصادف حالات عديدة من تسمم الأطفال ، والبعض منها قد يكون على درجة كبيرة من الخطورة على الحياة .

وما لم تشاهد الأم الطفل وهو يتناول المادة السامة فالأمر يحتاج إلى بعض الدقة في الملاحظة حتى نشك في أنه مصاب بالتسمم .

### « أعراض تصاحب التسمم »

اعرض طفلك للطبيب إذا أصيب بأحد الأعراض الآتية :

★ خمول شديد قد يصل إلى الغماء

★ تشنجات

★ سرعة شديدة في التنفس

★ حركات لا ارادية غير منتظمة

★ قيء مدعم

★ قرح بالقم

★ تهيج مع اتساع في حدقة العين

### « إرشادات عامة »

- ★ قد يحتاج المصاب بالتسمم الى تنفس صناعي فابدأ به قبل كل شيء إذا لاحظت بطئا في تنفسه .
- ★ اذا كان فمه مليئا بالافرازات المخاطية فنظفه ودعه ينام على جنب ورأسه لأسفل حتى يسهل تنفسه .
- ★ حاول تحديد سبب التسمم فهذا يفيد الطبيب جدا .
- وقد يكون هذا بملاحظة زجاجة دواء مفتوحة ، أو مادة منظفة ...
- الخ خذها للطبيب حتى يعلم الكمية التي تناولها الطفل وقد يحدث اذا شم هذا رائحة غريبة كرائحة البوتاجاز .

### « الاسعافات الاولية العامة »

#### التخلص من المادة السامة : -

فيما عدا ابتلاع مادة البوتاس ابدئي بتقيؤ الطفل بان يشرب كوبا من الماء المضاف اليه ملعقة ملح ثم ضعي السبابة على آخر لسانه ودعيه يتقيأ ورأسه لأسفل ولا يفيد التقيؤ اذا مضى أكثر من ٤ ساعات على تناول المادة السامة .

## منع امتصاص الجزء الباقي

باعطاء الطفل كوبا من الماء مضافا اليه بودرة فحم ( تشتري من  
الأجزاخانات ويجب ألا يخلو منها أى بيث ) .

اخراج ما امتصه الجسم منها ٠٠ اما عن طريق البول بشرب الماء  
بكثرة ليدر البول ، أو عن طريق البراز باعطاء الطفل شربة مليئة بعد  
ذلك . . .

### دليل السموم المنزلية ايجديا حتى وصول الطبيب

اللقاح السامة	الأعراض	الاسعاف الأول	ملاحظات
أسبرين	سرعة في التنفس هبوط ، غيبوبة	تليسيوم ، شرب ماء مع بودرة فحم + كوب ماء ملحقة مسترات بولاسيوم	الجرعة الخطرة مازاد من نصف قرص أسبرين لكل كيلو من وزن الطفل .
باراستامول ( بيال بايامول )	الحم بالبلغم	يتقيا الطفل ، شرب ماء مع بودرة فحم	الجرعة الخطرة مازاد عن ٣٠ قرصا
بولاس ، بنزين ومشتقاته الكبروسين والنفثالين وريزين تنظيف الألبس	رائحة الكبروسين من الفم مع الحم بالبلغم وسعال	ممتوع اجبار الطفل على التقيؤ اعطيه ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون ، استشرى الطبيب	شمى هذه المنتجات بعيدا عن الطفل الذى قد تجذبه رائحتها
بولاجال	دوخة تصل الى غيبوبة وبط. تنفس قد يصل الى توقفه تماما	المخلق محبس البوتاجاز والنتج التواصل لاحظ الطفل فقد يحتاج الى تنفس صناعي	تجنب عادة ترك شمعة البولاجال والسكان مفتوحة وابدأ الطفل عن الطبخ

البوتاس	يُعالج شديد مع قارح بالقم واللسان	غسل الفم جيدا أو يظهره من بوتاس البوتاس لا يتناول الطفل أي شيء بالفم ولا يتقيا • استشرى الطبيب في الحال •	لا تستعملوه في غسل الملابس أو تنظيف الأرضية
الحبر	تلون اللسان واللسان	اجعل الطفل يتقيا	بعض انواع الحبر سامة للطفل
الحديد	الم بالبطن	اجعل الطفل يتقيا لا مانع من شربة للاسهال استشرى الطبيب في الحال •	له مضاعفات كثيرة خطيرة وقد تظهر بعد أسابيع من تناوله • الجرعة المقررة اذا زاد عن ١٥ قرص حديد •
الليثيك	الم بالبطن + ثم والحصة الليثيك	اجعل الطفل يتقيا وقد يلبيد استعمال اللبن كنوع من الترياق	
الدهون	استرخاء شديد قد يحصل لحمية وطفء أو تولد في التنفس	اجعل الطفل يتقيا ( اذا كان متسبجا ) • بعدها يشرب ماء + بندق فحم • اذا كان التنفس غير منتظم • فلابد من التنفس الصناعي • استشرى الطبيب في الحال •	هذا تسمح لائق فابعد هذه الأدوية تماما عن تناول الطفل
صحة اليود	آلام وحرقان في الفم وحلق ومعدة الطفل	اعطى الطفل قطعة من الحبر • اجعله يتقيا بعدها •	الجرعة المقررة ملازم عن ملحقها صفحة الطفل عمره ستة •

## التشنجات الحرارية

بالرغم من أن حدوثها لا يعنى - فى غالبيتها الا أن منع الطفل المصاب وجهازه العصبى أكثر حساسية لارتفاع درجة الحرارة المفاجيء عن غيره من الأطفال الا أن حدوثها للطفل - خصوصا - لأول مرة يسبب ذعرا شديدا للأهل ، يبدأ الأمر عادة فى طفل عمره يتراوح ما بين ستة شهور وخمس سنوات ، بأن يهتز جسمه فى حركات لا ارادية مفاجئة ، وقد يتصلب الجسم كله بعد ذلك مع انحراف بياض العين لأعلى ، وقد يتلو ذلك غيبوبة قصيرة ، بعدها وبعد أن تهدأ قليلا موجة الذعر التى أثارتها تلك التشنجات يلحظ الأهل ارتفاعا شديدا فى درجة حرارته ، وكثيرا ما يكون سبب الحرارة بسيطا كالأنفلونزا مثلا ، وأغلب الأمر أن العدوى تكون من المخالطين أو من أطفال الحضانة .

وكثيرا ما يكون الاستعداد لهذه التشنجات عائليا ، فنجد أحد الوالدين أو الأعمام أو الأخوال أو الاخوة - قد أصيب بها من قبل فى صغره .

### « الاسعافات الأولية » :

#### ★ هبطى درجة حرارة الطفل حالا .....

اما بكامادات حنفية عادية ، وليست مثلجة ، أو بوضعه بحمام ماء فاتر . وقد يساعد على ذلك لبوس سبازمو سيالين وان كان أثر مبهطات الحرارة أقل سرعة فى هذه الظروف من الحمام الفاتر .  
★ بعدما أريعى الطفل على جانبه الأيمن حتى لا يشرق من افرازات فيه .

★ إذا توقف تنفسه .. وقد يحدث ذلك لفترة قصيرة جداً - فابدئي  
التنفس الصناعي حتى يعود اليه تنفسه الطبيعي .  
★ استشيرى الطبيب .

... « نعلتان هامتان » ...

★★ لا تستعمل الماء الثلج للكمامات فهو لا يخفض درجة الحرارة  
كالماء العادى .

★★ إذا أصيب الطفل بالتشنجات الحرارية مرة ، فهذا دليل على  
أنه مستهدف لها مع ارتفاع مفاجئ للحرارة . فاجتهدى أن يكون بالمنزل  
دائماً منخفض للحرارة لابد من استشارة الطبيب وخصوصاً عند حدوث  
هذه التشنجات لأول مرة حتى يتأكد من السبب تماماً .

## الحروق

سيدتى ٠٠ لا تكونى كهذه الأم التى تصحب ابنها للمطبخ بين نار الفرن وحلل الطعام الساخن ، أو تلك التى تسمح له بالاقتراب من مدفئة كهربائية أو مكواة ، أو الأم الأخرى التى تتساهل فتشرب الشاي الساخن بجانب طفلها الرضيع ، ولا تتركى علبة الكبريت بشكلها المخفى ورائحتها المميزة الجذابة ولا الولاة فى متناول يده والا فما لم تتدخل رعاية الله فالنتيجة تكون حروقا ومضاعفات ادعو الله ان يحمى ابناءنا منها جميعا .

### درجات الحروق

تنقسم الحروق بحسب شدتها ومضاعفاتها الى ثلاث درجا :

★ **حروق الدرجة الأولى :** وهى مجرد احمرار بالجلد ٠٠ كذلك التى

يسببها التعرض الطويل لأشعة الشمس فى أول أيام الصيف ،

أو السكاب شاي ساخن ، فى فترة قصيرة - على الجلد .

وهى حروق بسيطة لا تترك آثارا ولا مضاعفات لها .

★ **حروق الدرجة الثانية :** وفيها تتكون على الجلد فقاقيص مائية

مؤلة جدا وهى فى حالة فقئها بدون اشراف طبى قد تؤدى الى

التهاب جلدى شديد .

★★ **حروق الدرجة الثالثة :** وفيها تنمزق الطبقة الخارجية للجلد

ويتفذى ما تحت الجلد ومضاعفاتها وتشوهات كثيرة ، بل قد

تؤدى فى حالة اتساعها وانتشارها الى آثار خطيرة على الحياة .

## ★ اشطف المكان المصاب بالحرق أولا ٠٠

### ارشادات هامة

- ★ الوقاية من الحروق اسهل كثيرا من علاجها .
- ★ كل الحروق تحتاج لاستشارة الطبيب .

### ممنوعات :

- ★ لا تلمس المكان المصاب .
- ★ لا تغمس أى ملابس عليه ولكن لا تدفعى الملابس الملتصقة .
- ★ لا تغطي الجلد المحروق بالفازلين أو الزيت فى حروق الدرجة الاولى والثانية .
- ★ لا تستعمل أى دواء الا بأمر الطبيب .
- ★ اطلبى الاسعاف أو الجئى لأقرب مستشفى اذا لاحظت على الطفل علامات الهبوط .

### الاسعافات الأولية

- ★ أبعدى الطفل عن مصدر الحريق بسرعة .
- ★ اشطفى الجزء المصاب بالماء الدافىء .
- ★ غطيه بشاشة الحروق (يطلب من اقرب اجزخانة) أو بالفازلين وحبذا أن وجدنا دائما بالمنزل أو بأى مرهم مطهر .



## سفر الطفل

### السفر بالطائرة :

تخشى الأم كثيرا من ان تصطحب ابنها للسفر بالطائرة ، وقد تكون مضطرة لذلك لظروف العمل بالخارج . والواقع انه من حيث المبدأ لا بد ان تعلم الأم والأب أيضا أن مولودهما قدرة هائلة على التأقلم ، فبالإضافة يساوى السفر الى جانب هذا الانتقال المفاجيء - الحاد - من داخل البطن بحيث كان مخلوقا متطفلا على أمه - الى خارج البطن - الى الحياة حيث الاستقلال التام أكلًا وشربًا وتنفسًا وحركة .

ولعل ما يهمني أنا كطبيب هو تحذير الأم من اصابة الطفل بنزلات البرد - اما بسبب تكييف الهواء البارد - أو الحار - أو بسبب الوصول للمطار في جو بارد .

ولعل بعض التغير في ضغط الطائرة وخصوصا عند الاقلاع والهبوط وما يسببه من ألم - وبكاء هو العرض الاساسى فى حالات الركوب للطائرة .

### الأم والطفل الطائر :

★ ارضعى طفلك منذ بداية الاقلاع حتى اطفاء علامة ربط الحزام .

★ ارضعيه أيضا أثناء هبوط الطائرة منذ اضاءة علامة ربط الحزام حتى اطفائها وتوقف الطائرة .

★ ارضعيه أثناء الطيران اذا بكى أيضا .

وفائدة الرضاعة ان الامتناس والبلع يساعد على معادلة

ضغط الهواء بالقلم مصححا أى اختلاف فى ضغط هواء الطائرة .

★ أما عند الأطفال الأكبر سنا فمساعديه على المص والبلع بأعطائه كريمة أو قطعة من اللبان .

★ لا تعودى أبناءك على كثرة التحرك فى الطائرة أثناء طيرانها لما يسبب هذا من قلق للركاب وارتباك للمضيفات وأحيانا بعض المخاطر للطفل نفسه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار للطائرة فاتبعى التعليمات الآتية الموجودة عند السفر بالباخرة

### السفر بالعربة :

يعتبر بالنسبة للطفل نزهة محببة ، ولكن هناك بعض الاحتياطات التى يجب اتباعها وخصوصا إذا كان السفر لمسافة طويلة .

### احتياطات السفر :

★ اعدى آكلات الرضيع ، والطفل مسبقا ، فاكلات استراحات الطرق غير مأمونة ولا مضمونة .

★ لا تنسى احضار وعاء التبرز للرضيع .

★ يحسن استعمال حزام الأمان للأطفال المسافرين حرصا عليهم من الصدمات عند القرعة المفاجئة .

★ ولا يجب جلوسهم فى المقاعد الأمامية .

★ يجب إيقاف العربة على فترات حتى يتمكن الأطفال من تحريك أطرافهم .

★ فى أيام الحر الشديدة أوقف العربة كثيرا فى أماكن ظليلة وخصوصا إذا كان معك طفل رضيع . وافتح نوافذ العربة ولكن احذر تيار الهواء أو من أن يواجه الطفل هواء النافذة مباشرة على وجهه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار العربة فاشغلي تفكيره بالألعاب وأوقفى العربة كل مسافة متوسطة ولا مانع من أدوية الدوار .

### السفر بالباخرة :

- ★ لا تتركى ابنك بمفرده على سطح الباخرة •
- ★ اذا كان ممن يصاب بدوار البحر فستعرفين بداية اصابته بالدوار عندما تبدو عليه العلامات الآتية :
  - ~ يمتنع الوجه •
  - ~ يتصبب العرق •
  - ~ يشكو من غمان النفس •
  - ~ يصاب بقيء متكرر قد يصل الى درجة الاصابة بجفاف •

### الوقاية :

- ★ لا داعي أن يتناول وجبة دسمة قبل السفر •
- ★ خذى معك أقراص الدرامامين الواقية من الدوار •

## ضربة الشمس

قد يوحى هذا الاسم بأن ضربة الشمس لا تحدث إلا إذا تعرض الطفل للشمس الحارقة فقط ، صحيح ان التعرض لها لمدة طويلة قد يسبب الضرر . ولكن أساس الأعراض هو التعرض للحرارة الشديدة - في الشمس أو الظل - لمدة طويلة ، عندها يفقد الطفل كمية كبيرة من العرق - كما يحدث في الاجهاد الحرارى .

أما اذا لم يعوض المفقود من العرق - فيصاب الطفل بحالة من الجفاف الشديد ترتفع معها درجة الحرارة تدريجيا لتصل الى ما هو أعلى من ٤٠ درجة مئوية ، واذا لم تعالج الطفل فقد تؤثر هذه الحرارة المرتفعة على خلايا مخه وقد يكون التأثير دائما . وكرر قد يحدث كل هذا والطفل داخل حجرته وفي فراشه لابساً الملابس الثقيلة التى لا تناسب حرارة الجو .

أما عند الطفل الأكبر سناً فتحدث عندما يجتمع المجهود البدنى الشديد ولمدة طويلة - عرق وفقدان سوائل وأملاح الجسم - مع شمس قوية .

### كيف نكتشف مقدمات ضربة الشمس قبل حدوثها ؟

★ توتر وعصبية ، ضعف فى الحركة صداع ، درجة حرارة أعلى من المتوسط ( ٣٧.٨ - ٣٨ ) مثلاً + توقف العرق كلية .  
واذا لم تعالج الحالة بسرعة حدثت ضربة الشمس .  
علاماتها :

- درجة حرارة شديدة الارتفاع ( فوق ٤٠.٢ ) بالإضافة الى الأعراض العامة كالهلوسة والتشنجات ، وقد يفقد المريض وعيه شيئا فشيئا لدرجة قد تصل الى الغيبوبة .
- يكون جلد المصاب محمرا مختنقا وحادا وجافا بلا عرق إطلاقا .
- تسرع نبضات القلب وتضعف .
- يسرع التنفس وقد يصبح غير منتظم .
- يقل حجم وعدد مرات التبول .

### الاسعافات الأولية

- ★ اخلعي ملابس الطفل .
- ★ ضمه في حمام ماء فاتر واعمل على زيادة برودة الماء بوضع قطعة ثلج وتقليبها في ماء الحمام كل ٥ دقائق حتى يكون التبريد متدرجا .
- ★ ضعي بالحجرة مروحة ووجهها على طبق ملوء بالثلج ( تكييف هواء منزلي )
- ★ عوضى السوائل التي فقدتها عرقا بالماء البارد أو بمحلول مضاد للجفاف .
- ★ لا تعطى الطفل أى دواء مخفض للحرارة .
- ★ استشيرى الطبيب .

## الاشراف على الفرق

مازال الاشراف على الفرق ، بل والفرق ، حادثا يتكرر ، ولا شك أن الوقاية هنا افضل نتيجة من الاسعاف ، ففترة الاسعاف الناجح لابد أن تكون في حدود ٥ دقائق منذ بدء الفرق والا كانت النتائج وخيمة جدا . ولذا يهمنى قبل كل شئ أن أقدم بعض النصائح الواجبة للوقاية من الفرق :

★ علموا ابناءكم العوم ، وتعلموه انتم ايضا ، ولا أقول لدرجة الاجادة المطلقة فيكفى جدا ما يعين على الطفو فهو يفيد في الأوقات الحرجة ، كان يتعلم المرء كيفية تحريك يديه ورجليه - كلاهما - مع التنفس وكل الوجه خارج الماء .

★ لا تجعلى طفلك يعوم وحده فيجب أن يكون مرافقا لصديق أو قريب كبير يمكنه الاسراع بالنجدة .

★ ممنوع العوم في الشواطئ التي تخلو من غطاس ، واحذرى من بعض الشواطئ كالعجمى بالاسكندرية التي تجمع بين التيارات وبين النقص الشديد في ملاحظى الشاطئ .

★ ممنوع العوم عنه رفع الراية السوداء حتى وإن بدأ البحر هادئا نسبيا فقد يكون به من التيارات القوية ما يجعل العوم خطرا .

★ فى حمامات السباحة لا تدعى الطفل يعوم فى الأماكن العميقة الا بعد الاجادة التامة للسباحة .

- ★ تعلمي وسائل انقاذ الغريق والقيام بالتنفس الصناعي وتدريب القلب .
- ★ لا تقدمي على انقاذ الغريق الا اذا كنت متمربة على ذلك .
- ★ لاتجعلى الطفل يمارس السباحة بعد أكلة رئيسية بل لابد من راحة ساعتين على الاقل بعدها .
- ★ حذار من الاعتماد على المجلات المطاطة كوسيلة لتأمين الطفل في الماء فما أسهل نقيها وتكون النتيجة سيئة جدا ، وان اخترت العوامة فأنتى أفضل تلك التى تثبت على ذراعى الطفل فهي أكثر أمانا .
- ★ عند العموم فى الشواطىء ايتمدى قدر الامكان عن البلسوارات فكثيرا ما يستعملها جيلة صفار قد يصيبوا الطفل اصابة تفقد الوعى .
- ★ عند ممارسة رياضة الفطس والصيد تحت الماء يجب أن تكون الخطوات الأولى تحت اشراف مدرب محترف ولا تترك الطفل يمارس تلك الرياضة وحده الا بعد اتقانها تماما على أن يكون ذلك فى أماكن ثبت أمانها .
- ★ لا تخرج من طلب النجدة متى تحتاجها .

### الاسعاف الماثل

- ★ لا تضيع الوقت فى اخراج الماء الذى ابتلمه الطفل . . فالمسألة دقائق وثوان . ولكن ابدأ عملية الانقاذ ورأس الطفل على مستوى أسفل من باقى الجسم . بل لعل الظروف قد تقتضى بأن تبدأ الانقاذ والطفل مازال فى الماء .
- ★ لا حظ تنفس الطفل اذا كان متوقفا أو غير منتظم . . . فابداً فى الحال بالتنفس الصناعى .
- ★ ضع يديك على أسفل رسغ الطفل أو عند رقبته قرب القصبة الهوائية لتتأكد من نبض القلب . فإذا كان القلب متوقفا فابداً التدليك الخارجى . وحبذا بالطبع لو تعاون اثنان فى ذلك .

★ يجب أن تستدعى عربة الاسعاف في الحال أثناء الاسعافات الأولى . فقد يحتاج الطفل الى استنشاق اكسجين أو الى سوائل دوائية وغير ذلك من علاجات الاشراف على الغرق .  
واكرر : علموا أبناءكم اليوم ... وتعلموه أنتم .



## عض الحيوان

بل وخربشة الحيوانات ، ولحق جلده الانسان بلسانها • كل هذه طرق يمكن بها تسلسل ميكروب مرض الكلب الى الطفل سييء الحظ •

وانصح دائما بعدم تشجيع ابنائنا على الاقتراب من قطط وكلاب النوادي والشوارع بالطبع أى حيوان آخر غير مضمون ، فمشكلة مرض الكلب أن حضانة ميكروبه عند الحيوان هي حوالى الأسبوع ولكن لعابه ينقل الفيروس المسبب قبل ظهور الأعراض بوضوح عليه •

والفت النظر أيضا الى أنه ما دام اللعاب هو الناقل ، فالعضة أو اللسان بل الأظفار التى لامسها الحيوان بلسانه قد تنقل المرض • ومرض الكلب منعه سهل وبيسر اذا احتطنا ، وعلاجه ممكن قبل ظهور أعراضه ؛ ولكن اذا تمكن الفيروس من الجسم •• فلا حل له •

### « ارشادات وإسعافات »

★ اذا اعتدى الحيوان على الطفل فأهم مسألة هي التحفظ على هذا الحيوان لماذا ؟

— سيكشف الطبيب المستول عليه ، اذا ثبت عليه أعراض السعار فيعطى الطفل المصاب المضاد •

— اذا لم تبد على الحيوان أعراض السعار فيسوف يوضع تحت الملاحظة أسبوعا كاملا ( وهي فترة حضانة المرض عند الحيوان ) اذا

ظهرت الأعراض ، طعم الطفل واذا لم تظهر ٠٠ فبراعة والحمد لله ولا يعطى  
الطفل أى واق ٠

★ أما اذا لم نستطع التحفظ على الحيوان فسوف يأخذ الطبيب  
الأحوط ويعطى الطفل الحقن الواقية ٠ وبالمناسبة فقد نزل الى الأسواق  
حقن تقى من المرض فى ٤ جرعات عضلية وهى ان كانت أقل الما جسمانيا  
من الـ ٢١ حقنة الماضية الا أن ثمنها يسبب ألأما مادية كبيرة ٠

★ كل ما علينا بعد التحفظ على الحيوان هو تنظيف الجرح بمادة  
مطهرة ثم استشارة الطبيب ٠

## فهرس

صفحة	صفحة
٤٨ .....	الطفل حديث الولادة .....
٤٩ .....	الأم المبتدئة .....
٥٢ .....	حجرة المولود الجديدة .....
٥٣ .....	نذى أم صناعى .....
٥٧ .....	عين الفتاة حولة .....
٥٧ .....	مذكرات طفلة حديثة الولادة .....
٥٩ .....	عملية الطهارة .....
٦٢ .....	الرضاعة .....
٦٣ .....	لماذا يبكى الرضيع .....
٦٣ .....	ما هى أسباب بكاء الرضيع ؟ .....
٦٥ .....	ما هو علاج البكاء ؟ .....
٦٥ .....	الوليد.. ناقص النمو .....
٦٦ .....	تغذية الطفل .....
٦٧ .....	لبن النذى .....
٦٧ .....	الأكلات الخارجية نصائح عشر .....
٦٧ .....	ليلة صيام فاطمة .....
٦٩ .....	ومر عام .....
٧١ .....	الحصبة الألمانية .....

صفحة

المبروكة (العصبة) .....	٧١
الأطفال والأسهال .....	٧٥
لحفظى طفلك من خطر الجفاف .....	٧٩
أسباب الإصابة بالجفاف .....	٧٩
خطورة النزلات المعوية .....	٨٠
إذا أصيب طفلك بالجفاف .....	٨١
أطفالنا والسعال الديكى .....	٨٢
المضادات الحيوية .. دواء أم بلاء .....	٨٥
متى يعطى المضاد الحيوى؟ .....	٨٦
وأضرار المضادات .....	٨٧
الطفل والحصى للروماتيزمية .....	٨٨
التهاب الكلى الحاد عند الأطفال .....	٩٢
الغول .. والأنيميا الحادة .....	٩٦
الطفل ومرض السكر .....	٩٨
الطفلة سكر .....	١٠١
أمراض للذكور فقط .....	١٠٤
الدم السائل .....	١٠٤
أعراض المرض .....	١٠٥
منع زواج المصاب !! .....	١٠٥
للخصية المعلقة .....	١٠٧
مشاكل الطفل النفسية .....	١١١
الطفل والسرقه .....	١١٣
الطفل طويل اللسان .....	١١٦

صفحة

طريقة التلقيح .....	١١٦
للطفل للمؤيب .....	١١٩
الطفل ويقائق للجنس .....	١٢٠
الطفل والشذوذ الجنسي .....	١٢٣
ضعف الشهية عند الطفل .....	١٢٦
كيف نتخط على ضعف الشهية عند طفلاً .....	١٢٨
للخلف العقبى وزواج الأقارب .....	١٣٠
تكوين المخ .....	١٣١
أسباب تؤثر فى نمو المخ .....	١٣١
الوقاية من التخلف !! .....	١٣٢
الطفل .. وأمه العاملة .....	١٣٤
اختيار المربية .....	١٣٥
أبو رجل مسلوخة .....	١٣٧
الغيرة عند الأطفال .....	١٤٠
الطفل ومص الإبهام .....	١٤٤
الطفل وعيوب الكلام .....	١٤٧
للسنة الثانية .....	١٥١
سنة الفتح والاكتشافات .....	١٥١
أسعافات الطفل الأولية .....	١٥٥
نزيف الأنف (الرعاف) .....	١٥٧
السمع .....	١٥٩
(أرشادات عامة) .....	١٦٠

صفحة	صفحة
١٦٧ ..... سقر الطفل	١٦٠ ..... (الأسعافات الأولية العامة)
١٧٠ ..... ضربة الشمس	١٦١ ..... منع امتصاص الجزء الباقي
١٧٢ ..... الأشراف على الغرق	١٦٣ ..... التشنجات الحرارية
١٧٣ ..... الأسعاف العاجل	١٦٥ ..... الحروق
١٧٥ ..... عض الحيوان	١٦٥ ..... درجات الحروق
١٧٥ ..... (أرشادات وأسعافات)	١٦٦ ..... الأسعافات الأولية

**مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب**

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٨/٧٢٨٣

---

I.S.B.N 977- 01 - 5682 - 5



إن المولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له  
يصدى بتغيير كبير جداً فى الظروف بين الداخل  
والخارج. ففي التسعة شهور الأولى كجنين يعيش  
مرتزقاً عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذى  
يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا  
حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى.. ولا التنفس،  
وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم -  
إلى جسم كل وظيفته النمو.. النمو السريع جداً  
مع دقة شديدة فى التخلق.. فسبحان الذى خلق  
من خليتين عيناً وجلداً وعظاماً وأجهزة متخصصة  
- !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من  
الشهور التسعة فى إعداد جسمه لهذه المفاجأة  
فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعاً.

## مكتبة الأسرة



بسرور رمز جنينه واحد  
بمناسبة

مهرجان القارة للجميع ١٩٩٨

مطابع

الهيئة المصرية العامة للكتاب